

U33078

He - HIDAYAT NARANA - E - WALDHEIN, xi-kes

editor - Kauri Raj Hashman Das.

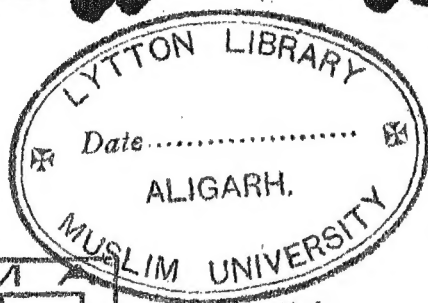
Shikha - Mufeed Aam Press (Lahore).

ed - 1934

pages - 448.

Works - Waldhein - Hidayat Narana & - Ta
Itfard; Darussalikh Itfard; Chir'at a

ہدایت نامہ والدین



مصنف

کویراج ہرنام داس بی۔ اے۔ لاہور

مصنف ہدایت نامہ والدین ہدایت نامہ بچوں
محافظ جوانی تعلیم غذا وغیرہ وغیرہ

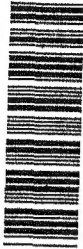
۱۹۳۷ء

طوطی روپیہ فی جلد

۲۰۰۰

آل

MALIBRARY, A.M.U.



U33078

Ram Babu Saksena Collection

۶۷۹۵۱

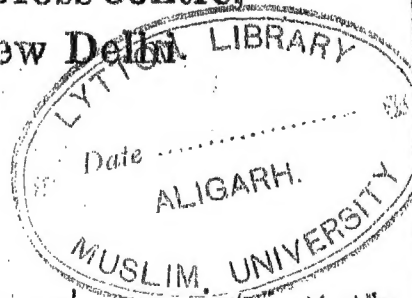
۱۱۵

(۵۵)

Dedicated to

The Pioneer of the Cause
In India

Dr. Ruth Young
Director Maternity & Child
Welfare Bureau,
Red Cross Centre,
New Delhi.



باہتمام لائبریری ڈاکٹر ریٹ یونگ، ریڈ کراس سنٹر،
ادارہ بچہ و عورتوں کی بہبود، نئی دہلی۔

ہدایت نامہ والدین سستا پبلشرز، لاہور۔

۲۸۔ ۳۳



CHECKED-200%

دیباچہ

17 SEP 1963

مجھے دوائی خانہ میں ایسے مریض بچوں کو دیکھنے کا اکثر موقع ملتا رہتا ہے جو یا تو والدین کی لاعلمی کی وجہ سے بیمار ہوتے ہیں یا جو بسنے بیمار نہیں ہوتے کہ انھیں حکیم وید یا ڈاکٹر کے پاس لیجا یا جائے۔ والدین سمجھدار ہوتے یا بچوں کی پرورش کا انھیں کچھ بھی علم ہوتا تو ایسی معمولی امراض کو ہونے کا موقع ہی نہ دیتے۔ یا علامات پیدا ہونے پر پرہیز اور معمولی گھریلو دوا دارو سے ٹھیک کر لیتے۔ مجھے بعض اوقات ایسے بچوں کی ماؤں پر بھی رحم آتا ہے کہ اتنی معمولی سی بات کے لئے دوا خانے دھڑی آتی ہیں۔ اکثر اوقات مجھے پاس سے دوائی دینے کی بجائے ایک دو ہدایت ہی دینے کی ضرورت پڑتی ہے: اُسے دودھ پلا کر کندھے پر مت اٹھایا کرو۔ اُسے روٹی یا چاول مت دو۔ اُسے آپ باسی اور ٹھنڈا دودھ دیتی ہوں گی۔ تازہ اور شیر گرم دودھ پلایا کریں۔ اُسے آپ نکھن کھلاتی ہیں یہ سب اُس کا قصور ہے۔ اُس بچے کو چھچھچھ گرم پانی سہم بار دن میں دو۔ معلوم ہوتا ہے یہ بچہ کھینٹا بہت ہے۔ آرام بہت کم کرتا ہے وغیرہ۔ وہی طرح کئی بار ماں کو ہدایت دینے کی ضرورت پڑتی ہے۔ تم دال ماش اوروں کچا لوسسکر قندی کیلا اور چاول مت کھاؤ۔ تم پانی کم پیا کرو۔ تم اپنے بچے کو پسینہ دودھ کے سولسے دوسرا دودھ کبھی مت دو۔ تم چند روز کچرا اور گلو کی

پھنکی لگاؤ تاکہ دودھ صاف ہو جائے۔ تمہاری ساس تم کو پہلے بھی کہہ چکی ہے؛
 تم ایک سیر دودھ روزانہ پیو تو بغیر دوائی کے تمہاری چھایاتوں میں بچے کی پرورش
 کے لئے کافی دودھ اترے گا۔ تم چھ ماہ کے واسطے خاوند سے نزدیکی بالکل چھوڑ
 دو تو تمہاری چھایاتوں میں بہت طاقت بخش دودھ اترے گا۔ تمہاری باعزتالی
 کی وجہ سے ہی دودھ خراب ہو گیا ہے اور بچہ کمزور ہو گیا ہے۔ ”معلوم ہوتا ہے
 تم غم فکریا غصہ بہت کرتی ہو۔ ان سے دودھ سوکھ جاتا ہے۔ تم چند روز صرف
 دودھ کے ساتھ روٹی کھاؤ۔ بچے کی قبض رفع ہو جائے گی۔ وغیرہ وغیرہ۔

ایسی ہدایتیں دیتے وقت اکثر خیال آتا کہ مریضوں سے فرصت ملے
 تو بچوں کی پرورش اور دیکھ بھال پر ایک مفصل کتاب لکھ کر مہیاک میں پیش
 کر دیں مگر عرصہ تک ایسا موقعہ نصیب نہ ہوا۔ البتہ اس کتاب کی ضرورت ہمیشہ
 محسوس کرتا رہا۔ خصوصاً جب اخبارات میں ہر تفتے بچوں کی اس قدر بے وقت،
 موت کے اعداد و شمار پڑھنا تو دل میں ایک درد سا اٹھتا۔ امریکہ اور انگلستان
 کے طبیبی رسالوں میں جب پڑھنا کہ وہاں کی گورنمنٹیں اپنے ملک کے بچوں کی
 پرورش اور تربیت کے مبعطل کتنا کچھ کر رہی ہیں اور انھوں نے بچوں کی اموات
 کی تعداد کو کس قدر کم کر دیا ہے تو رشک سا پیدا ہوتا کہ ہندوستان جو کسی زمانہ
 میں تمام دنیا کے لئے باعث رشک تھا آج دوسرے ملکوں کی خوش حالی اور
 خوش انتظامی پر رشک کرتا ہے۔

روز روز کی چوٹ بہتے بہتے میں نے گزشتہ سال مصمم ارادہ کر لیا کہ
 جس طرح میں نے ہدایت نامہ خاوند اور ہدایت نامہ بیوی لکھ کر نوجوان خاوند اور

بیوی کی خدمت کی ہے۔ اسی طرح ہندوستان کے نو بہاولوں کی قیمتی زمانگیوں کی حفاظت کے لئے بھی ایک مفصل اور جامع کتاب لکھ کر ہندوستانی والدین کی خدمت کروں گا۔ تاکہ ان مفید اور کارآمد ہدایات پر عمل کر سکیں ایک طرف تو انفرادی طور پر ماں باپ کے بچے کی ٹھنڈک کا سامان ہتیا ہو۔ دوسری طرف اجتماعی طور پر آج کل کے بچے جو کل کے ماں باپ ہونگے اور آئندہ نسل جس کی جسمانی اور دماغی تربیت پر ہندوستان کے مستقبل کا انحصار ہے ایسی اٹھان سے اٹھے کہ دنیا اس پر رشک کرے۔

میرا تجربہ ہے کہ بچوں کے کچھ امراض کا باعث تو بچے کی خوراک، پوشاک، نیند، آرام، یا خانہ پیشاب وغیرہ کی طرف سے کسی قسم کی لاپرواہی یا غلطی ہوتا ہے اور کچھ امراض کا باعث ان کی پیدائش سے پہلے ہی والدین کا مختلف امراض میں مبتلا ہونا ہے نیز ایام حمل اور زچگی میں ماں کا کئی قسم کی بیماریوں میں مبتلا ہو جانا بھی بچے کی بیماری اور موت کا باعث ہو جایا کرتا ہے۔

پیدائش کے وقت نائز بیت یا فتہ وایہ یا نرس کی چھوٹی سی غلطی بسا اوقات بچے کے لئے جان کنی کا باعث ہوتی دیکھی گئی ہے۔ ماں کی پھیپھڑوں میں دودھ کم اترتا ہو تو اس حالت میں بھی والدین سے کئی بار بڑی مہلک اور خطرناک غلطیاں ہو جایا کرتی ہیں۔ دانت نکلنے کا زمانہ تو ہندوستان میں بچوں کے لئے قیامت خیز ہوتا ہے۔ بچوں کی بہت تھوڑی تعداد ہوگی جو خسرہ چچک کالی کھانسی اور تپ مڑک میں سے کسی متعدی مرض میں مبتلا نہ ہوتی ہو۔ میرے اس کتاب میں ان تمام امور پر کافی بحث کی ہے اور بچوں کی

حفاظت کی تمام ترکیبیں وضاحت کے ساتھ بیان کی ہیں۔ حاملہ زچہ اور بچہ کے تمام امراض کے بہت آسان اور پہلے حصول دیسی اور ڈاکٹری نسخے تحریر کر دئے ہیں۔ بچوں کی پرورش کے علاوہ ان کی دماغی تربیت کی کمی کو بھی میں بُری طرح محسوس کر رہا ہوں۔ اس مضمون پر بھی کافی روشنی ڈالی ہے۔ ماں باپ سپردگی امانت کے وقت سے بچوں کے سن تیز تک ہر موقع پر اس کتاب سے ہر وہ فائدہ اٹھا سکتے ہیں جو بچوں کی صحت اور پرورش سے متعلق ہے۔

آئور ویدک یونانی اور ایلوپتھک طب کے جو کچھ حاصل کر سکا اُسے تجربہ کی گسوٹی پر پرکھ کر سب کا پتھر اس کتاب کے ساڑھے چار سو صفحات میں دے دیا ہے۔ جن ڈاکٹر اور حکیم صاحبان نے کتاب کا مسودہ مطالعہ فرمایا ہے اُنکا کہنا ہے کہ اتنی عام فہم عبارت میں اتنی مفصل اور جامع کتاب گزشتوں کی رہنمائی کے لئے آج تک کسی ہندوستانی زبان میں نہیں چھپی مجھے یقین ہے کہ تمام بال بچے دار اس مفید اور کارآمد کتاب سے بیش از بیش فائدہ حاصل کریں گے اور اسے ہر وقت گھر میں موجود رکھیں گے۔ تاکہ ضرورت پڑنے پر اس کی صحیح اور با وقت رہنمائی سے فوڑا مستفید ہو سکیں :

شمار ۱۵ اگست ۱۹۳۷ء کویراج ہرنام داس

اظہارِ شکر

میں جناب ڈاکٹر وی۔ جی۔ گرین آرٹھیج ایم۔ ڈی۔ محترمہ ڈاکٹر اے۔ بی۔ نیوٹن
ایم۔ ڈی۔ جناب خاں صاحب شیخ عبدالغیر نریشیا نرڈ سپرنٹنڈنٹ پریس برائے پنجاب
گورنمنٹ۔ آنریبل جناب ڈاکٹر گول چند صاحب نازنگ ایم۔ اے۔ پی۔ آرٹھیج۔ ڈی۔
وزیر پنجاب گورنمنٹ اور رائے بہادر کپٹن رام رکھمال بھٹاری سابق انگریزی سکریٹری
سینٹ جان ایلمینس ایسوسی ایشن پنجاب سنٹرل ٹیگوری کاسٹ گزٹرز جن سے اس
کتاب کی طبعاری کے متعلق مجھے بہت بیش قیمت اور یادداشت امداد حاصل ہوئی ہے
آنرہبل سرفرڈ خاں ٹون اور سر جوگندر سنگھ صاحبان کے عہد میں پنجاب
کی قصباتی اور دیہاتی زندگی کی بہتری اور زمینداروں کی بہبودی کے لئے اتنا کچھ ہوا
ہے کہ وہ خاص شکریہ کے مستحق ہیں۔ یقین ہے کہ یہ کتاب ان کی کوششوں میں
مدد و معاون ثابت ہوگی۔ انج موبشی اور علم کے دھن کے ساتھ ساتھ تندرست اور
طویل العمر اولاد کی دولت کا اضافہ عوام کے لئے یقیناً نعمت ہے بہا ثابت ہوگا۔

مشرایندر ناتھ صاحب آشکابی۔ اے نے انگریزی کتب کے اقتباسات
ترجمہ کرنے اور مضمون کو ترتیب دینے میں میری امداد فرمائی۔ عزیز محترم دقلا ناوی

سے تمام کتاب کو زبان کے اصول و قواعد کی روشنی میں دیکھا اور بعض جگہ عبارت کی تصحیح کی جملہ نقشا ویر خباب تاج الدین صاحب آرٹسٹ کی تلمذکاری اور نوٹنگانی کا نتیجہ ہیں۔ کتابت حامد علی خاں صاحب خوش نویس امر دہوی اخبار تیج دہلی نے بہت محنت سے کی ہے۔ میں ان اصحاب کا شکریہ گزار ہوں۔

محترم ملک نوبت اس صاحب نفیس کراچی۔ لالہ منیر لال صاحب بگانی ایلر وکیٹ ڈیرہ اسماعیل خان صوبہ سرحد۔ سیٹھ سی۔ بی بلدیہ کلکتہ۔ سیٹھ ایل سی ودھوانی بمبئی اور شہزادی ایم ڈی نجات حجاب دہلی کی نوازشیں اس کتاب کی تکمیل میں بہت حد تک میرے شامل حال رہیں۔ ان تمام مہربانوں کا میں سچا احسان مند ہوں۔

کولیر ایچ ہرنام داس

ہدایت نامہ والدین

فہرست مضامین

تر والدین کی لاعلمی ہے۔

دوسری فصل صفحہ ۱۹

والدین کی بد عنوانیاں
شراب نوشی - انیم - گانجہ - بھانگ
چرس کا استعمال - تنباکو نوشی - مجامعت
میں بداعتدالی - غیر قدرتی مباشرت -
رسم و رواج -

تیسری فصل صفحہ ۲۵

حاملہ کے لئے ہدایات
حمل قرار پانے کی علامات - اولاد

دیباچہ صفحہ ۳

پہلا باب

والدین کہلائیگی ابتدا

پہلی فصل صفحہ ۱۷

سنگ بنیاد

ہندوستان کے بدقسمت بچے - دنیا
بھر کے ممالک سے شرح اموات کا
مقابلہ - آب و ہوا کا بچے کی صحت پر
اثر - بچوں کی اموات کا باعث زیادہ

زچہ خانہ اور زچہ

پہلی فصل

صفحہ ۱۱۷

زچہ خانہ اور اس کا ضروری
سامان

وضع حمل کی تاریخ معلوم کرنے کا طریقہ۔
زچہ خانہ کی تشریح۔ زچگی کا ضروری

سامان (۲۵ ضروری اشیاء) دایہ یا نزل
مداون عورت۔

دوسری فصل

صفحہ ۱۳۴

وضع حمل اور اسکے مختلف
امراض

وضع حمل کا وقت قریب آنے کی
علامات۔ کاذب یا مجبوتا درد۔
کاذب درد کا علاج۔ اصلی درد۔
وضع حمل کی تیاری۔ وضع حمل۔

تیسری فصل

صفحہ ۱۴۶

زچہ۔ لڑکا پیدا ہونے کا اصول۔ حمل
کے زمانے میں خاص احتیاطیں۔ حاملہ
عورت کے لئے ورزش۔ حاملہ عورت
کے لئے آرام اور نیند۔ حاملہ عورت
اور جماع۔ حاملہ کا مزاج۔ حاملہ کی
چھاتیوں کی حفاظت اور دیگر احتیاطیں
حمل پر چاند اور سورج گرہن کا اثر۔

چوتھی فصل

صفحہ ۸۳

امراض حمل اور ان کا علاج
حمل گر جانا۔ قبل از وقت وضع حمل۔
حاملہ کی قحط۔ حیض اور پیشاب کے
تقائض غش۔ زیادتی بھوک۔ سر درد
رطوبت کا آنا۔ اندام نہانی کی خارش۔
بدخوابی۔ پاؤں کی سوجن۔ رحم کا نقص۔
دل کی دھڑکن۔ کمی خون۔ مہمی بخار پیریا
چھاتیوں سے دودھ آنا۔ حاملہ اور
کشتہ جات۔ حاملہ کی خوراک۔

دوسرا باب

وضع حمل کے حادثے اور عارضے

وضع حمل کی مشکلات اور انکو آسان بنانے کے طریقے۔ سیون کا چیر غش۔ تو ام بچے۔ آئول کا نقص۔ پہلے پاؤل باہر نکلا۔ بچے کی چند یا کی سو جن۔ خون کی قے۔ چھاتیوں کی سو جن۔ خیسے اور متعہ کا نقص۔ مڑے ہوئے پاؤل۔

چوتھی فصل

بچے کی زندگی کا پہلا دن پیدائش کے فوراً بعد کا غسل۔ مصنوعی نفس کے طریقے۔

(ARTIFICIAL RESPIR- -ATION.)

ناف کی نال غسل کے متعلق ہدایات جسم پر کی سفیدی۔ آنکھوں کی نگہداشت۔ نمہ ناک اور کان کی صفائی۔

ماں کی گود میں دتے جانے کا صحیح وقت۔ بچہ کی غذا۔ کسٹرائیل کے متعلق دو متضاد رائیں۔ پہلے دو روز ماں کے دودھ کے سوا کچھ کو کچھ دینا چاہیے؟ اگر بچہ دودھ نہ پوس سکے۔ جنم گھٹی۔ بچے کی پوشاک۔ توہمات۔

پانچویں فصل

صفحہ ۱۵۱

وضع حمل اور زچہ کی حفاظت زچہ کا کمرہ۔ زچہ کا لباس۔ اسٹنے بیٹھنے۔ چلنے پھرنے۔ پانخانہ۔ پیشاب کے متعلق نہایت ضروری ہدایات۔

چھٹی فصل

صفحہ ۱۹۲

زمانہ زچگی میں غذا اور پرہیز زچہ کی نو راک۔ ورزش۔ میخون برائے زچہ۔ قبیح رسوم۔ ممنوعات ساتویں فصل

صفحہ ۲۰۳

زچہ کے امراض اور ان کا علاج

قبض - پستان کا ورم - دودھ کا بخار
نفاس کا خون رگ جانا - جریان خون -
جسمانی کمزوری اور کمی خون - پرسوت
کا بخار - رحم کا نیچے لٹک جانا - تشنج -
آسیب (رجن ٹھوٹا) - جنون -

باب سوم

بچے کے لئے دودھ

پہلی فصل صفحہ ۲۳۰

ماں کے دودھ میں آب حیات کا اثر

موجودہ فیشن اور لاعلمی کی وجہ سے
بچے کو ماں کے دودھ سے محروم کیا
جا رہا ہے۔ ماں کے دودھ کی خوبی -
پھیائیتوں کی نشوونما - ماں کے دودھ
کا گائے - بکری اور گدھی کے دودھ

سے مقابلہ -

دوسری فصل صفحہ ۲۳۲

چھائیتوں سے دودھ پلانے
کا طریق اور دودھ پلانے کے
وقفے

وقفے مطابق عمر - رات کو دودھ پلانا
چاہیے یا نہ - اس نہایت ضروری
بحث کی بنا - لمبے اور چھوٹے وقفے
ایک وقت میں کتنے سنٹ دودھ
پلانا چاہیے - دودھ کے متعلق دوسری
ہدایات - دودھ پیتے وقت بچے کا
سانس رگنا - بریٹ پیپ کا استعمال
اور اس کی ضرورت - بیٹھ کر اور لیٹ
کر دودھ پلانا - دو چھائیتوں سے دودھ
پلانا - ماں بچے کا علیحدہ بستر - دودھ
پلا کر بچے کو کندھے پر اٹھا لینے یا
دوسرے بچوں کے سپرد کر دینے کے

نقصانات - زمانہ حیض میں دودھ پلانا - زمانہ حمل میں دودھ پلانا - ماں کی دماغی تکلیف کا دودھ پر اثر -

تیسری فصل صفحہ ۲۶۴

چھاتیوں میں دودھ کی روانی چھاتیوں میں دودھ کم ہوتا ہے - اوپر دودھ دینے کی وجوہات - ماں کے دودھ کے ہلکے پن کے اسباب - دودھ کے ناقص ہونے کی علامات - ناقص دودھ کا بچے پر اثر - دودھ بڑھانے کے طریقے اور نسخے -

چوتھی فصل صفحہ ۲۷۹

ماں کی خوراک کی اقسام اور اجزائے غذائی پروٹین - چکنائی - نشاستہ - شکر - نمکیات - معدنیات اور وٹامن - ان کا بچے کی پرورش پر اثر - دودھ -

اناج - سبزیاں - میوے - سیال مادے - کس قسم کی کمزوری کے لئے کون سی غذا بڑھائی یا گھٹائی جائے

پانچویں فصل صفحہ ۲۹۲

کن حالتوں میں ماں کا دودھ بچے کو نہیں دیا جاسکتا بہانے اور حقیقی مجبوریوں

چھٹی فصل صفحہ ۲۹۵

دودھ پلانے والی آٹا یا گوجری آٹا یا گوجری کی ضرورت اور اس کا انتخاب - سات باتوں کا خاص خیال رکھا جائے - طبی کتب کی رائے اور مشورہ -

ساتویں فصل صفحہ ۳۰۴

مصنوعی غذا

گائے اور بکری کا دودھ - بلی حبلی
غذائش - مصنوعی پٹیشٹ ڈبے کے
دودھ - مصنوعی دودھ پلانے کے
متعلق ہدایتیں - بوتل اور پی - دودھ
کی مختلف اقسام کے مقابلہ کا نقشہ

باب چہارم

دانت نکلنے اور دودھ چھڑانے
کا زمانہ

پہلی فصل صفحہ ۳۱۹

بچے کے دانت نکلنا اور اس کے
متعلقہ امور

دانت نکلنے کی عمر - علامات - دانت
نکالنے کا بچے کی صحت پر اثر -

دوسری فصل صفحہ ۳۲۴

بچے کے دانت نکالنے کا عمل
اور بیماریاں

دانتوں کی قسمیں - دودھ کے دانت
مستقل دانت - تاخیر - احتیاط -
دانتوں کی بیماریاں اور علاج - دانت
نکالنے کے عرصہ میں بچے کی تمام
غور و پرداخت - کیا مسوڑھوں میں
کبھی شگاف دلانا چاہیئے - دانتوں
میں کیڑا لگنا - دانتوں کی حفاظت کے
عام اصول -

تیسری فصل صفحہ ۳۳۶

بچے کا دودھ چھڑانا

زیادہ عرصہ تک دودھ پلاسٹے کا
مال اور بچے کی صحت پر اثر - دودھ
چھڑانے کا موسم - بچے کی صحت کا
علاج - دودھ چھڑانے کے بعد
چھانٹیل کا تناؤ اور اس کا علاج -

چوتھی فصل صفحہ ۳۴۴

دودھ چھڑانے کے بعد بچے کی غذا

غذا میں تبدیلی - نشاستہ دار غذا
سبزیاں - پھل - اناج - گوشت
دودھ - دہی - مکھن - پرہیز - بچے
کی خوراک کے عام اصول -

پانچواں باب

بچوں کے امراض

پہلی فصل صفحہ ۳۵

صفائی اور صحت کے اصول
لباس - مکان - کھیل کود اور ورزش -
بچے کو بیٹھنا اور چلنا سکھانا - آرام
اور نیند - جسم کی صفائی اور غسل - بچہ
اور دھوپ - بونٹل میں بند دھوپ

دوسری فصل صفحہ ۳۶

بچوں کے امراض کے متعلق
ابتدائی باتیں
تندرست اور بیمار بچے کی ظاہر

علامات - مختلف باتیں - امراض
کی موٹی موٹی علامات - دوا سے
احتیاط بہتر ہے - دوائی کی خوبی -
بیمار بچے کی ماں کو دوا پلانا -

تیسری فصل صفحہ ۳۸

بچوں کے عام امراض کا علاج
قبض - پیٹ میں کیڑے - نفخہ - پھار
پیشاب - پیٹ درد - تھقے اور دست
ہیضہ - پیشاب میں تھکھٹ - زکام
نمونہ - کھانسی -

متعدی امراض صفحہ ۴۰

متعدی امراض کے متعلق عام

ہدایات

چھک - خسرہ - کالی کھانسی - تپ - حرکہ

دوسری عام بیماریاں صفحہ ۴۱

ملیریا - آنکھ آنا - منہ پکنا - منہ کا پکنا -

جل جانا۔ کپڑوں کو آگ لگ جانا۔
جانور کا کاٹ کھانا۔

چھپک کا ٹیکہ صفحہ ۴۲۳

ٹیکے کے اصل اور تشریح۔ ٹیکے
کی کامیابی۔ ٹیکے کا عمل۔ احتیاط۔
ٹیک ٹیک کی پہچان۔

چوتھی فصل صفحہ ۴۲۹

خرید و فروخت ادویات کے
متعلق احتیاطیں

عوام کو ادویات کی پہچان نہیں۔
پنساری کس طرح غلط چیز دے
دیتے ہیں۔ بوسیدہ اور پرانی ادویات
کی پہچان۔ پنساری سے دوا خرید
کر معالج کو دکھانے کی ہدایت۔

پانچویں فصل صفحہ ۴۳۴

تندرست بچوں کی دماغی تربیت
بچوں کی دماغی کمزوری کا علاج۔

مریض بچوں کیلئے چند غذائیں ۴۳۷
ماپ تول کے پیمانے ۴۴۰

ہدایت منار والدین

پہلا باب

والدین کہلانے کی ابتداء

قیامِ حمل

پہلی فصل — سنگ بنیاد

اقوام کی ترقی یا انحطاط کا اخصصار ان کی آئندہ نسلوں پر ہوتا ہے۔ اگر آئندہ نسلیں تندرست
بالیاقت باحوصلہ اور طاقتور ہوں تو وہ اپنی قوم کو اوج ترقی پر پہنچا دیتی ہیں۔ اور اگر ان میں صحت
موجود نہ اور بیاقت کا فقدان ہو تو وہ اپنے باب دادا کی کمائی کو بھی گنوا بیٹھتی ہیں نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ

یام ترقی پر پہنچی ہوئی قومیں بھی تعسرتی میں جا پڑتی ہیں۔ تاریخ کے اوراق اس بیان کی تصدیق کرتے ہیں۔ روم۔ یونان۔ بھارت اور دوسری زبردست طاقتوں کی تباہی زبان حال سے اپنی نسلوں کی بے بضاعتی کا روزگار رہی ہے۔ دُور پہی کیوں جائے۔ کہاں ہے مغل سلطنت؟ کہاں ہیں بہادر مرہٹے اور بہادر راجپوت؟ سب اپنی بے شعور نالائقی اور بزدلی نستان کے ہاتھوں تباہ ہو گئے اور باقی رہ گئیں بہادروں کی بہادری اور ہمدلوں کی ہمدلی کی داستانیں۔

بزرگ لپے ہوئے آہ! باکمال ایسے کائن کو خلق خدا لے خدا خیال کیا
وہ ننگ پٹیراں آج میں ہوا پسیدہ کونجھ سے شکست پٹیں نے بفعال کیا
انہیں عروج سرا پا بنادیا تھا مگر! مرے نصیب مجھے پیکر زوال کیا
شمار مردوں میں اپنا ہے آہ جیتے ہی وہ دست گردش در اس فیض حال کیا
کبھی پھر نیگے دن پاتے بھی دو گر دلوں میں فلک سے میں نے ہی بار ہا سوال کیا (محمّد)
دنیا کے مالک ترقی کی طرف بڑھ رہے ہیں۔ آئندہ نسلوں کو مضبوط اور طاقتور بنانے کی فکر میں ہیں۔ لیکن ہندوستان سو رہا ہے ایسی تان کر سو رہا ہے۔ اس کے بچے لاعلمی بے پروائی اور بے نیازی کی بھینٹ چڑھ رہے ہیں۔ وہ جن پر قوموں کو ناز ہوتا ہے۔ وہ جو بڑے بن کر اپنی قوم کو دوسری اقوام سے آگے لے جانے والے ہوتے ہیں۔ بے موت مر رہے ہیں۔ کمزوری۔ بیماری کے شکار ہو کر جانیں کھو رہے ہیں۔ اور ہندوستان والے اُن کی طرف اپنی توجہ کو منعطف نہیں کرتے۔ رسوم و رواج۔ لاعلمی اور نواہم پرستی کے دیو بچوں کا گلا گھونٹ رہے ہیں۔ لیکن کوئی ان قاتلوں کو جو ہندوستان کی کشاؤں اور آئندہ دلوں کا خون کر رہے ہیں قتل و غارتگری سے نہیں روکتا۔

ہندوستان میں ہر روز جہد و جدوجہد کی گئی ہے اس لئے دنیا کے کسی اور مہذب ملک میں نہیں
 مرتے۔ دودھ پیتے بچوں کی اموات کی شرح حدوداً ہر اس انگلینڈ کے برابر ہے۔ پبلک ہیلتھ کنٹرول
 ہند ۱۹۲۲ء کی جو رپورٹ شائع کی تھی اس سے معلوم ہوتا ہے کہ اس سال ایک سال
 سے کم عمر کے بچے ۸۹ فی ہزار کی شرح سے مرتے۔ انگلستان اور ویلز میں یہ تعداد ۷۵۔
 سکاٹ لینڈ میں ۸۰۔ آسٹریلیا میں ۹۰۔ نیوزی لینڈ اور کینیڈا میں بالترتیب ۲۳ اور ۵۶ فی ہزار
 ہے۔ اور یہیں پر اکتفا نہیں بلکہ اگر اس شرح کو ۱۹۲۲ء کی شرح سے بلایا جائے تو معلوم ہو
 کہ ۱۹۲۲ء میں اموات کی شرح ہندوستان میں ۱۷۶ فی ہزار تھی۔ اس سے معلوم ہو گا کہ یہ
 شرح روز بروز بڑھ رہی ہے۔ اور موت کا بے رحم ہاتھ ہر سال زیادہ سے زیادہ بچوں
 کو اپنی گرفت میں لئے جا رہا ہے۔ کوئی مہذب ملک اس قدر نقصان برداشت کرے گا یا نہیں
 نہیں ہو سکتا۔ لیکن ایک قیمت ہندوستان ہے کہ اس کی نسل تیار ہو رہی ہے اور بہرہ بردار
 اور بے پردا اس کی طرح اپنی فصل کو برباد ہونے دیکھتا ہے اور اس سے منہ نہیں ہوتا۔
 کسی دوسرے ملک میں اگر اس تناسب سے آبادی میں کمی ہوتی تو ایک شہر جمع جاتا
 سائنس دان، مجتبان وطن۔ فلاسفر، ڈاکٹر اور دیگر اراکین حکومت دل و جان سے اپنی تمام تر توجہ
 اس بربادی کا سبب اور علاج تلاش کرنے میں صرف کر دیتے۔ لیکن ہندوستان کے
 سائنس دان، مجتبان وطن۔ فلاسفر، ڈاکٹر اور حکومت سب اس بنیادی اور اہم مسئلہ کے حل
 سے قطعی غافل ہیں اور اگر کوئی قدم اٹھاتے بھی ہیں تو اسی طرح جیسے کوئی سویا ہوا جاگ اٹھے
 اور پھر فراتے لینے لگے۔

سوال پیدا ہو سکتا ہے کہ قوموں کی طاقت کا انحصار آبادی پر نہیں طاقت پر ہے
 اور پاکستان جرمنی، نیوزی لینڈ اور ڈینمیک کی مثال ہیں۔ لیکن اگر ہندوستان کے بچوں

میں اس کے نوجوانوں میں طاقت ہی ہو تو روٹا کیا رسکناں اعظم اور اس کے ساتھیوں کی تعداد کیا تھی۔ لیکن آندھی کی طرح اٹھے اور انہوں نے اپنی بہادری کا ڈنکا دیا میں بجایا بغل تعالیٰ میں بہت کم تھے۔ لیکن ہندوستان کے ایک کونے سے دوسرے کونے تک چھا گئے۔ اگر موجودہ ہندوستان کے نوجوان اور ان کے بچے طاقت ور مضبوط اور توانا ہوں تو ان اموات کا افسوس شاید کم ہو لیکن جہاں اتنی اموات ہوتی ہیں وہاں باقی ماندہ قوم کے ذریعہ مختلف بیماریوں میں مبتلا ہیں۔ اُن کا وجود ہے لیکن اُن کی طاقت کا خزانہ خالی ہے۔ سوال ہو گا کہ بچوں کی تربیت موت اور بیماریوں کا ذریعہ وار کون ہے یقیناً والدین ہی ہیں۔ شاید آپ حیران ہوں لیکن یہ تلخ حقیقت ہے کہ جس میسرے کو وہ ہزار ہفتوں اور ہزار ہزار ہفتوں کے بعد حاصل کرتے ہیں اسے اپنی لاعلمی اور کرم عقل سے کھو دیتے ہیں۔

مفسس اور قلاش شخص کے لئے سب سے پہلا کام کیلئے ہے؟ دولت پیدا کرنا۔ لیکن جب وہ دولت پیدا کر چکے تو اُس کے لئے سب سے اہم مسئلہ اُس کی حفاظت کرنا ہو جاتا ہے۔

ہندوستان ہر روز ہزاروں بچوں کی صورت میں دولت پیدا کرتا ہے۔ لیکن وہ اُس کی حفاظت نہیں کر سکتا۔ اور یہی اس کی بے بسی اور تنزل کا سب سے بڑا راز ہے۔

دوستو! کتنی کتنی بڑی دولت ہے؟ اگر یہ جاننا ہو تو کسی لالہ سے پوچھو۔ جو اپنے نام لیا۔ اپنی جائیداد کے آئندہ مالک، اپنے کل گورڈن رکھنے والے کی تلاش میں ہے۔ یا اُس ماں سے پوچھو جو اپنی گود میں ایک ننھا مٹا ہنسا بوتا بچہ دیکھنے کی طالب ہو جو اپنے آنگن کو پُر غور دیکھنا چاہتی ہے۔ اور اُس کے لئے صبح رستہ سے گراہ ہونے سے بھی نہیں جھکتی۔ وہ لوگ قیمتی ہیں جو دولت پا کر بھی اُس کی حفاظت نہیں کرتے۔ جرنیل

جیسی نشت پاکر بھی اس کی غور و پرداخت نہیں کرتے۔ اور پھر جس طرح بے وقوفی سے ٹھیکارا تھ سے نکل جائے پر شکاری ہاتھ ملتے ہیں۔ لاشہ آئی دولت ٹٹا کر ستر لاکھ آٹھ سو ہاتھ ہیں۔ اسی طرح بچہ کے ہاتھ سے نکل جائے ہر ماں باپ روتے ہیں۔ لیکن انہیں روتے کا کوئی حق نہیں۔ اُن کے منہ زبردستی بند کر دینے چاہئیں۔ بچہ دولت ہے اور دولت اس کے پاس نہیں رہتی جو اس کی حفاظت نہیں کر سکتا۔ اور نہ ہی ایسے شخص کو دولت و زور رکھنے کا حق ہے۔

جس طرح دولت مند بننے کی خواہش رکھنے والے کے لئے یہ ضروری ہوتا ہے کہ وہ ایسی جائیداد پیدا کرے جو جلدی ہاتھ سے نکل جائے والی نہ ہو۔ اسی طرح والدین کے لئے بھی لازمی ہے کہ وہ ایسا بچہ پیدا کریں جو دنیا کی ہوا کھانے کے بعد انہیں داغ و مفارقت نہ دے جائے۔ اس مطلب کے لئے والدین پر کیا لازم آتا ہے۔ انہیں کس بات کی احتیاط کرنی چاہیے، یہہ میں لگے باب میں لکھوں گا۔ یہاں میں آپ سے اپیل کرنا چاہتا ہوں کہ آپ بچہ کی اپنی اور قوم کی حالت پر ترس کھائیں اور قوم کی ہرزوؤں کو دیں یا مال نہ ہونے دیں۔ غم کو پکے سے پہلے ٹوٹ جائے سے یا ستر جلنے سے روکیں۔ اس کی حفاظت کریں۔ اور اس حفاظت کا انعام حاصل کریں۔

ڈاکٹر ہرن "این ہنڈسن Dr. Herman N. Bundson اپنے رسالہ متعلقہ تربیت طفلان Growing child میں لکھتے ہیں:-

وہ بچے جن کا خون سرخ ہے جن کے اعصاب مضبوط ہیں جن کا ہاضمہ درست ہے جنہیں نیند خوب آتی ہے جن کے پٹھے ٹھیک طور پر اپنا کام کرتے ہیں۔ جو عید سے

پہنچتے ہیں جو قوتِ مراغت رکھتے ہیں جن کے خیالات پاک ہیں۔ وہ مضبوط مرد اور مضبوط عورتیں بنتے ہیں۔ وہ تندرست ہوتے ہیں اور تندرستی کا دوسرا نام دولت ہے اپنے لئے بچوں کی اور بچوں کے لئے تندرستی اور صحت کی دولت حاصل کرنے کے لئے پہلے ہی روز سے اُن کا خیال رکھو۔ جو دوست اس دہم میں مبتلا ہیں کہ بچے خود بخود بڑے ہو کر مضبوط ہو جائیں گے وہ غلطی پر ہیں بچے کی پیدائش کے بعد پہلے بارہ ماہ کی حفاظت اُس کی زندگی کو یا تو بنا دیتی ہے یا بگاڑ دیتی ہے۔ پہلے سال کی غور و پرداخت اس کی تمام آئندہ زندگی کو متاثر کرتی ہے۔ کیونکہ بچہ شروع شروع میں بڑی تیزی سے بڑھتا ہے۔ بالغ ہونے کے بعد اُس کی ترقی رُک جاتی ہے اور کچھ دیر کے بعد اس کے نظام میں تنزل واقع ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ بچہ کی اس ترقی کو بہتر بنانے کے لئے پہلے روز ہی اس کی غور و پرداخت کرنی چاہیے۔ بچہ ایک تنہا سا پروا ہے۔ اگر اس کی صحیح طور پر حفاظت کر دو گے۔ ٹھیک وقت پر پانی دو گے۔ اُس کے ارد گرد گھاس پھوس نہ اُگنے دو گے۔ اُسے طوفان اور بارش سے بچا دو گے تو وہ بڑھے گا۔ پھلے گا اور پھولے گا۔ اور جہاں خود پھل لسنے گا وہاں آپ کی جھولی بھی میٹھے پھول سے بھر دیگا۔ لیکن اگر برعکس اس کے آپ اُس کی طرف سے بے پروا رہیں گے تو وہ مڑھجا جائے گا۔ اور اُس کا تنہا سا وجود چند دن دنیا کی ہوا کھا کر صفحہ ہستی سے مٹ جائے گا

آب و ہوا کا بچے کی صحت پر اثر

چونکہ دہلی کے دیگر ممالک کے مقابلہ میں ہندوستان میں بچوں کی شرحِ اموات

بہت زیادہ ہے۔ اس لئے بعض لوگ اور خصوصاً یورپین یہ یقین رکھتے ہیں کہ ہندستان کی آب و ہوا بچوں کی صحت کے لئے ہلک ہے۔ ان کا یہ یقین صحیح بھی ہے اور غلط بھی۔ صحیح اس لئے کہ بچوں کی اموات کو دیکھ کر غیر مالک سے آنے والے اس کے سوا کوئی نتیجہ نہیں اخذ کر سکتے اور غلط اس لئے کہ ماہر ڈاکٹروں کی رائے کے مطابق بھی ہندستان کی آب و ہوا چند سال تک تو یورپین بچوں پر بھی کوئی اثر نہیں کر سکتی۔ میں اس میں ان الفاظ کا مزید اضافہ کر دیتا ہوں کہ عمر کے کسی حصے میں بھی ان پر کوئی برا اثر نہیں ہو سکتا۔ اموات عموماً بچوں کی غور و پرداخت کے انتظام میں نقص کی وجہ سے ہوتی ہیں۔ آب و ہوا کی وجہ سے نہیں جہاں کہیں بھی زیادہ اموات ہوتی ہیں وہاں کی آب و ہوا یا کوئی ایسی بات اس کی موجب نہیں ہوتی جو انسان کے دائرہ اختیار سے باہر ہو۔ بلکہ اس کے ذمہ وار وہ اسباب ہوتے ہیں جو لوگوں کے اپنے سپرد کردہ ہوں۔

بچے کے جسم کی بناوٹ

یہاں مجھے بچے کے جسم کی بناوٹ کا بھی کچھ حال لکھ دینا ضروری معلوم ہوتا ہے تاکہ لیٹر آپ پر بخوبی طور پر واضح ہو جائے کہ ہندستان کی آب و ہوا بچوں کی صحت پر کتنا اثر پڑتا ہے اور مغربی ممالک سے آنے والے لوگوں کا یہ یقین کہاں تک صداقت پر مبنی ہے۔

کچھ کیسی ہی آب و ہوا میں پیدا ہو اس کے جسم کے اکثر حصے بالغ کے جسم سے نرم و نازک ہوتے ہیں۔ اور اس کے جسم کے مقابلہ میں نسبتاً خون زیادہ موجود ہوتا ہے

بالغ انسان میں خون تمام جسم کا ایک حصہ ہوتا ہے۔ لیکن بچے میں باجسم کی کھال سے حد ملائم ہوتی ہے۔ اور خون کی حد درجہ باریک نالیاں جو جسم کے تمام حصے میں موجود ہوتی ہیں وہ عمر کے اس حصے میں حد درجہ سرگرمی سے کام کرتی ہیں یہی بات غدد و دلوں کی نسبت بھی کہی جاسکتی ہے۔ دماغ نسبتاً بڑا ہوتا ہے اور بالغ کے دماغ سے بہت کم ٹھوس ہوتا ہے مگر مکمل طور پر بن چکنا ہے اس لئے تمام کا تمام اعصابی نظام عمر کے باقی حصے کے مقابل میں بہت جلد افزا پذیر ہو جاتا ہے اور یہ یاد رکھنا چاہیے کہ اس عمر میں تمام جسمانی حرکات وغیرہ نظام عصبی کے ماتحت ہوتی ہیں۔ قواعد زیادہ چست ہوتے ہیں۔ اگرچہ ان میں نرمی بہت زیادہ موجود ہوتی ہے۔ اور نظام عصبی کی قوت حس Susceptibility بہت زیادہ ہوتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ بار بار دیکھا گیا ہے کہ کسی بیماری کے ظاہر اور پرچم کے کسی بھی عضو پر اثر انداز ہونے سے پیشتر بچے کی موت واقع ہو جاتی ہے۔ یہ معاملہ ہر سرد اور گرم ملک میں بعینہ اسی طرح ہے ہندوستان کی آب و ہوا کوئی خصوصیت نہیں رکھتی۔ ہندستان کے متعلق زیادہ تر تو یہی کہا جاتا ہے کہ اس کی آب و ہوا بہت گرم ہے۔ آؤ ہم لگے ہاتھوں بچے کی صحت پر گرم آب و ہوا کے اثرات کا مطالعہ بھی کر لیں:

گرم آب و ہوا کا بچے کے نظام پر اثر

یہ بات مسلمہ ہے کہ بیرونی حرارت جتنی زیادہ ہوگی اتنا ہی نظام عصبی کا احساس کا جسم کے دوسرے اعضاء پر زیادہ اثر پڑے گا۔ بچے کے نظام پر تو اس کا اثر بالغ سے بھی زیادہ ہوتا ہے۔ اور یہی وجہ ہے کہ دانت نکالنے کے وقت بچہ کو دست لگ

جاتے ہیں۔ بخار چڑھ جاتا ہے۔ اور بیض دفعہ موت واقع ہو جاتی ہے۔ دانتوں کا دشتوں کیساتھ کچھ تعلق نہیں اور نہ ہی یہ لازمی ہے کہ دانت نکالتے وقت بچے کو دست ضرور لگ جائیں دانت نکالتے وقت بچے کو جو تکلیف اور بے چینی ہوتی ہے اس سے پیدا شدہ گرمی کا اثر دماغ پر پڑتا ہے اور دماغ کی معرفت دیگر عصبی نظام میں جو صحت (گرمی) اور تزلزل واقع ہوتے ہیں ان کا اثر اعضائے باطنہ کو بھی خراب کر دیتا ہے جیسے کہ بالوں کو غم کے صفرائی دست لگ جاتے ہیں ورنہ دانت اور آنت کا اس عمر میں کوئی تعلق نہیں۔ گرم آب و ہوا کا دوسرا اثر یہ ہوتا ہے کہ دوران خون سُست ہو جاتا ہے جس کے نتیجہ کے طور پر چکر تلی اور آنتوں میں انسداد خون ہو جاتا ہے چنانچہ خون کی کچھ تعداد جو اس طرح غلط طور پر کٹھی ہو جاتی ہے جزو بدن نہیں بنتی اور نظام معضی اور دوران خون کے درمیان توازن میں نقص واقع ہو جاتا ہے خون جسم کے پچھلے حصے میں مقابلتا زیادہ مقدار میں کثرت کرتا ہے۔ اس سے جسم کے درمیانی حصہ میں انسداد خون ہو کر قوت مدافعت کی کمی کا باعث ہوتا ہے جس سے متعدد بیماریوں کے جراثیم حملہ کر دیتے ہیں (یہ مسئلہ بڑا دقیق ہے اسے حتی الوسع آسان کرنے کی کوشش کی گئی ہے)

اس کے علاوہ گرم ہوا میں یہ نقص ہے کہ وہاں پتھروں کیوں اور دوسرے کیڑوں کا خطرہ لگتا ہے۔ اور اگرچہ ان کے اثر کو زائل کیا جاسکتا ہے لیکن ان کی موجودگی مستقل خطرہ کا باعث ہو جاتی ہے۔

لیکن اگر یہ نظر غائر دیکھا جائے تو معلوم ہوگا کہ اول تو تمام ہندوستان میں ہمیشہ گرمی نہیں پڑتی نہ یہ ہے کہ محض گرمی میں ہی بچے زیادہ مرتے ہیں۔ بلکہ یا دوسرے بخار تمام ہندوستان میں ہمیشہ نہیں رہتے۔ بنگال یا ایک دوسرے صوبوں میں

یا ان علاقوں میں جہاں زیادہ بارش ہوتی ہے۔ ان امراض کا خوف اور ان سے حفاظت کی ضرورت ہے۔ باقی ہندوستان میں چاروں موسموں وقت پر آتے ہیں۔ مزید برآں گرم آب دہوا میں جو نقصانیں ہیں یہ ایسے نہیں جن پر قابو نہ پایا جاسکے۔ ماہرین نے بارہا ہندوستان کی آب و ہوا کا مشاہدہ کرنے کے بعد اعلان کیا ہے کہ ہندوستان میں بچوں کی اموات کم ہونی چاہئیں کیونکہ اصولاً معتدل ممالک کے مقابل میں گرم منطقہ Equator & Tropics of Cancer and Capricorn.

پر واقع ممالک میں تپ دق Tuberculoses کا کم خیال ہے۔ بچوں کی بیماریاں مثلاً ٹائیفائیڈ، انفیڈنٹزیکالی کھانسی اور دوسری متعدی امراض بالکل نہیں ہوتیں۔ اور اگر ہوتی ہیں تو بہت دیر نہیں رہتیں۔ اور اموات کی تعداد پر بہت اثر نہیں ڈالتیں اور دوسرے ہندوستان کے مختلف شہروں میں جو ہپاٹوں یا سطح سمندر پر واقع ہیں۔ وقت پر سرد یا معتدل آب دہوا میسر ہے۔ یہ بات کہ ایسے دیگر ممالک میں پسپا ہونے والے امریکن یا یورپین بچے بہت تعداد میں نہیں مگرتے۔ یہ ظاہر کرتی ہے کہ وہاں بچوں کی طرف اتنی بے پرواہی روا نہیں رکھی جاتی جتنی کہ ہندوستان میں رکھی جاتی ہے ایک دوسری بات بھی ہے جو یورپینوں کے اس یقین کو غلط ثابت کرتی ہے وہ یہ کہ ہندوستان کی آبادی کا ۷۰ فی صدی حصہ دیہات میں بود و باش رکھتا ہے جہاں کی آب دہوا شہروں کی نسبت بدرجہا پاک و صاف و زنگین ہوتی ہے۔ ہاں البتہ بڑے شہروں میں غلظت، گر و غبار تنگ و تاریک کمروں میں رہائش کارخانوں کے زہریلے دھوئیں اور گرجان آبادی کا بچوں کی صحت پر برا اثر پڑتا ہے۔ لیکن چونکہ ہندوستان کی آبادی کا صرف ۲۵ فی صدی حصہ شہروں میں بستہ ہے اس لئے یہ نہیں کہا جاسکتا کہ

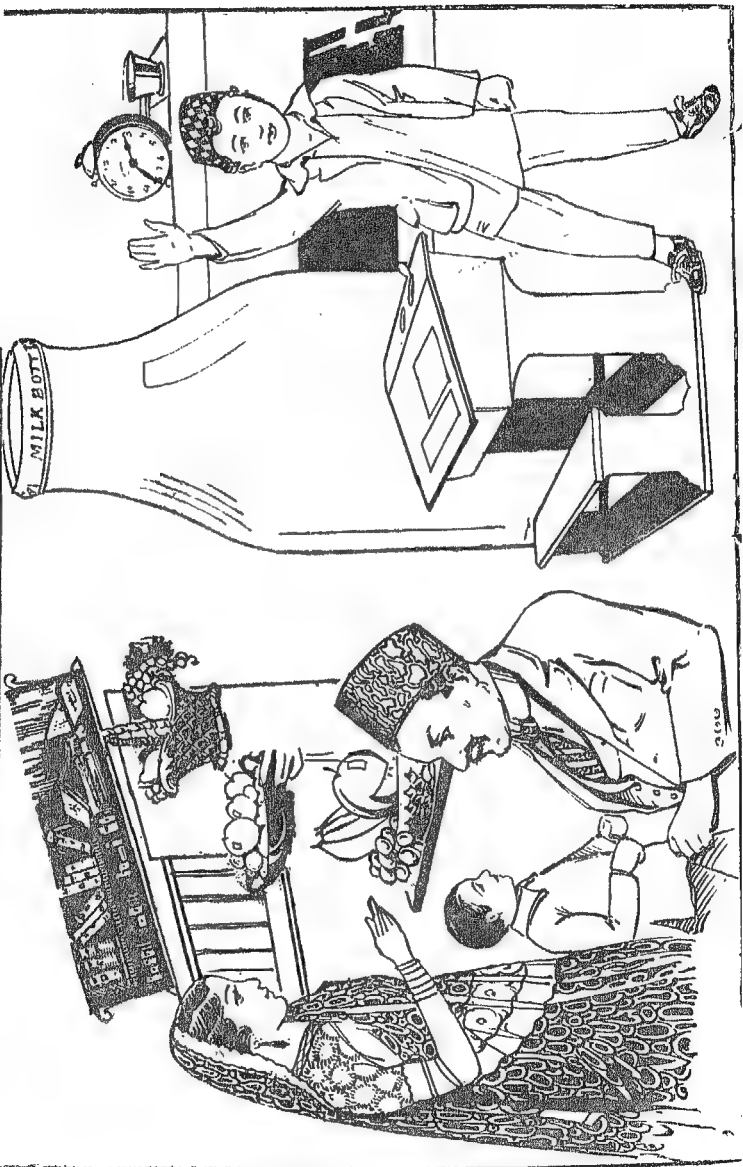
ہندوستان میں بچوں کی اموات کی سب سے بڑی وجہ آب و ہوا کی خرابی ہے۔ بلکہ اموات کی اس بڑھتی ہوئی شرح کا سبب والدین کی بدعادتیں۔ زچہ خانہ کی بدانتظامی۔ توہم پرستی۔ لاعلمی اور بچوں کی صحت کی طرف سے بے پرواہی ہے۔ یہی بڑی وجہ ہیں جنہیں مختلف اسباب میں تقسیم کیا جاسکتا ہے۔ یورپ میں بچے کی پرورش و تربیت کے اتنے اعلیٰ انتظامات ہیں اور اتنی احتیاطیں برتی جاتی ہیں کہ اگر معمول چوک سے کوئی بھتیجی ہو بھی جائے تو اس کا اثر سچے کی صحت پر زیادہ نہیں پڑتا۔ لیکن اتنی بے احتیاطی سے ہندوستان میں بچے کی جان کے لالے پڑ جاتے ہیں۔ عام ہندوستانی زچہ خانہ کا نقشہ نہایت مکروہ اور گھناؤنا ہوتا ہے۔ اور توہم پرستی اور لاعلمی کے باعث ہندوستانی زچہ کون مشکلات کا سامنہ کرنا پڑتا ہے وہ ناقابل بیان ہیں اور یہی وجہ ہے کہ زچہ مختلف بیماریوں میں مبتلا ہو جاتی ہے۔ جن کا ذکر آگے کیا جائے گا وہ بار بار زچہ خانہ سے باہر زندہ نہیں نکلتی۔ اور بچہ کو کھلانے پلانے کی حسرت دل میں لئے چل دیتی ہے +

انگریزی میں بہت سی ایسی کتابیں موجود ہیں جن میں سچے اور زچے کی حفاظت کے موضوع پر زبردست بحث کی گئی ہے۔ لیکن ہندوستانی سے ہندوستان میں کوئی ایسی ٹھوس کتاب موجود نہیں جو عام مانتوں میں پہنچ سکے اور جس سے آبادی کی اکثریت استفادہ کر سکے۔ مجھے ماؤں اور بچوں کی خوفناک بیماریوں اور ان کی بے وقت موت نے یہ کتاب لکھنے پر مجبور کیا ہے۔ جب بھی میرے سامنے ایسے مریض آتے ہیں میرے دل میں ان کو دیکھ کر ٹیس سی اٹھتی ہے۔ لاعلمی کے باعث ہندوستان کے یہ چراغ جلنے سے پیشتر بجھ جاتے ہیں اور ہندوستان کی لاتعداد دیویاں اس قربانگاہ پر قربان ہو جاتی ہیں۔ میں نے اس کتاب میں اس موضوع پر بالتفصیل روشنی

ڈالنے کی کوشش کی ہے۔ دودھ پیتے پیتے بچے کیوں مرتے ہیں عجیب الحلقہ۔ گنگے۔ گنگے۔
 ہرے وغیرہ بچے کیوں پیدا ہوتے ہیں بچوں کی کمزوری اور علالت کی وجہ کیا ہے؟ حاملہ ماں
 کو کیا قنین پیش آتی ہیں؟ بچہ خاں کا انتظام کیا ہونا چاہیے؟ بچوں کی تعلیم و تربیت کس طرح
 ہو؟ انہیں تندرست و توانا بنانے کے لئے والدین کو کیا کرنا چاہیے۔ تندرست بچے پیدا
 کرنے کے لئے والدین کیا احتیاطیں ملحوظ رکھیں؟ بچے کون سی ورزش کریں۔ کون سی
 بیماریاں بچوں کی ہلاکت کا موجب ہوتی ہیں اور ان کا علاج کیا ہے؟ غرض بچے کے
 ماں کے پیٹ میں آنے سے چار برس کی عمر کا ہو جانے تک تمام موضوعوں پر
 روشنی ڈالی ہے امید ہے کہ پبلک میری اس کوشش کو بہ نظر قدر دیکھے گی۔ اور
 جس طرح ہدایت نامہ خاوند۔ ہدایت نامہ بیوی ہدایت کی سند حاصل کر کے
 عوام کی خدمت کر رہے ہیں۔ یہ کتاب بھی زچہ۔ بچہ اور قوم کی خدمت کیے گی؟

شملہ۔ ۲۰۔ جون ۱۹۳۳ء کویراج ہرنام اس

مخدّر والدین کے لائق و سزاوارت بنے



دوسری فصل

والدین کی بدعنوانیاں

اس سے پیشتر کہ میں دودھ پیتے بچوں کی بیماری اور علالت کے اسباب بیان کروں جو پیدائش کے بعد پیدا ہو جاتے ہیں یہ بتا دینا چاہتا ہوں کہ بعض بچے ایسے حالات میں پیدا ہوتے ہیں کہ دنیا کی ہوا اکلنے سے پیشتر ہی دنیا سے چلے جانا ان کی قسمت میں لکھا ہوتا ہے۔ روزانہ دیکھنے میں آتا ہے کہ صد ہا بچے پیدا ہوتے ہی مر جاتے ہیں۔ صد ہا وقت سے پیشتر پیدا ہو جاتے ہیں۔ صد ہا مکمل نہیں ہوتے۔ یعنی ان کا کوئی نہ کوئی عضو ناکارہ ہوتا ہے۔ آخر ان کی پیدائش کے لئے بھی کوئی ذمہ دار ہو سکتا ہے بعض آدمی اسے قدرت کا کرشمہ بتائیں۔ بعض اسے قدرت کے ظلم کا نمونہ تصور کریں لیکن میں پہلے بیان کر چکا ہوں کہ قدرت ظالم نہیں ہے۔ وہ منصف ہے اور گناہگاروں کو ایک عادل منصف کی طرح حالات کے مطابق نرم یا سخت سزائیں دیتی ہے۔ اس پر بچوں کی پیدائش، ان کی اموات اور ان کے نامکمل پیدا ہونے کی ذمہ داری عائد نہیں کی جاسکتی۔ اس کی ذمہ داری بلا واسطہ طور پر والدین پر عائد ہوتی ہے۔ اور ان کا گناہ ان کے آگے آتا ہے۔ قدرت صرف اس گناہ کی سزا دینے والی ہے۔

بارہ دیکھا جاتا ہے کہ بڑے بڑے متمول خاندانوں کے بچے یا ان خاندانوں

کے ذہن نظر بھروسے کسی زمانے میں اچھے دن دیکھے ہوں بڑے ہو کر پاگل خانوں یا جیلوں میں مرتے ہیں یا دنیا کی ہوا کھالتے ہی رہتے ملک عدم ہو جاتے ہیں یا ٹوٹے۔ لنگر سے گونگے۔ بہرے پیدا ہوتے ہیں اور لوگ قدرت کو منکالم کے لئے گوستے ہیں۔ جب کسی کے بچے زندہ نہیں رہتے اور وہ میسیدیں جہنم کر کے تنگ آ جاتا ہے تو کبھی گل قرار پا کر ایسا بچہ پیدا ہوتا ہے جس کی ٹانگیں خم کھائی ہوئی ہوتی ہیں۔ گوشت گویائی اور سامہ بالکل مفقود ہوتی ہیں اس وقت بد بخت انسان ٹٹھی کرتا ہے اور قدرت اور پر مانتا کو ہزار ہزار صلواتیں سنا تا ہے۔ انہیں بے رحم۔ ظالم اور بے انصاف کے ناموں سے پکارتا ہے لیکن وہ ذرا نہیں سوچتا کہ پر مانتا ظالم نہیں وہ خود ظالم ہے۔ اگر انصاف کی کرسی پر بیٹھے والا زچ پانی کا پانی اور دودھ کا دودھ کر دینے پر یا حرم کو حرم کی سزا دینے پر بے رحم اور ظالم کے نام سے پکارا جا سکتا ہے تو آپ کی مرضی ہے کہ پر مانتا کو اسی نام سے یاد کیجئے۔ لیکن میں بتائے دیتا ہوں کہ وہ ظالم نہیں۔ انسان خود ظالم ہے اسے اپنے ظلم کی سزا ملتی ہے۔ ہاں سزا دینے والا ہاتھ انسانی ہاتھ سے سخت ہے۔ قدرت صرف ہمیں ہی سزا نہیں دیتی بلکہ ہماری نسلوں کو بھی سزا دیتی ہے۔ تاکہ ہمارا انجام دیکھنے والے عبرت پکڑیں۔ جس طرح باپ ایک بچے کو سزا دیکر دوسرے کو تنبیہ کرتا ہے۔ اسی طرح پر مانتا بھی ایک کو سزا دے کر دوسروں کو عبرت پکڑنے کا اشارہ کرتا ہے۔

جو والدین اپنی زندگی میں شراب کا استعمال کرتے ہیں۔ حد سے زیادہ گوشت کھاتے ہیں۔ شہوت پرستی کے زیر اثر اندھے ہو جاتے ہیں۔ سگرٹ اور سگار دیاں کو ذرا جہاں بنائے رکھتے ہیں۔ بچپن میں بچوں کی شادی کر دیتے ہیں۔

تاش بینی میں اپنی صحت اور طاقت ضائع کرتے ہیں۔ وہ صرف خود ہی تباہ نہیں ہوتے بلکہ اولاد کو بھی تباہ کر دیتے ہیں۔ خود ہی اپنی عمر کو کم نہیں کرتے۔ بچوں کی عمر بھی کم کر دیتے ہیں۔ خود ہی نہیں ڈوبتے بلکہ آئندہ نسلوں کو بھی لے ڈوبتے ہیں۔ ان میں سے ایک ایک بات ایک ایک جرم کے مترادف ہے اور جب ان گناہوں کا نتیجہ ہمارے سامنے آتا ہے۔ ہمارے بچے مرتے ہیں۔ ہمارے گھر تباہ ہوتے ہیں۔ اور ہمارے چراغ بجھ جاتے ہیں تو ہم روتے ہیں اور آنسو بہاتے ہیں۔

شراب نوشی

شراب نوشی کا انسان کی نسل پر کتنا ہلک اثر پڑتا ہے۔ اگر اسے بغیر غائر دیکھا جائے تو معلوم ہو کہ جو لوگ گھڑی بھر کے سرور کے لئے اس پانی کو تاب حیات سمجھ کر پی لیتے ہیں ان کے اور ان کی اولاد کے حق میں یہی زہر بلا ہل ثابت ہوتا ہے۔ یہ ایک ناقابل ترمیم امر ہے کہ شراب اور دوسری منشیات انسان کی زندگی کے لئے حد درجہ ہلک اور مضر ہیں۔ ایسے اشخاص کی کمی نہیں جن کے لئے ان کی تھوڑی سی مقدار بھی قاتل ثابت ہو سکتی ہے۔

سب سے پہلا عضو جس پر شراب اپنا اثر کرتی ہے جگر ہے جس میں یہ انٹزوں میں سے ہو کر پہنچتی ہے۔ دوسرے فرائض کے علاوہ جگر کا یہ فرض بھی ہے کہ وہ ہمیں اس زہر سے جو خوراک کے ساتھ ہمارے جسم میں آتا ہے نجات دلائے یعنی جگر قوت و قاعدہ کا ایک زبردست قلعہ ہے۔ جب کسی قسم کا زہر بلا مادہ ہمارے جسم میں داخل ہوتا ہے تو جگر کے رگ و ریشے حرکت میں آتے ہیں اور اس زہر پر حادی ہو جاتے ہیں۔ یہی

وجہ ہے کہ معمولی بد پر میریوں کا خمیازہ اٹھانے سے ہم بار بار بچے رہتے ہیں۔ شراب میں بھی ایک قسم کا ذہر ہے جو ہمارے دل دماغ جگر وغیرہ کے افعال میں خلل ڈالتا ہے۔ تھوڑی مقدار میں یہ ذہر جسم میں داخل ہو تو تھوڑی دیر میں اور تھوڑی کوشش سے جگر سے تحلیل کر دیتا ہے۔ لیکن اس کے زیادہ مقدار میں اور بار بار پئے جلنے پر مدافعت کی کوشش میں جگر کے رگ وریشے غیر معمولی حرکت کرتے ہیں جس سے ان میں سوجن پیدا ہو جاتی ہے۔ اور اگر انسان کثرت سے شراب نوشی کر لے تو آخر یہ اہم عضو بالکل معطل ہو کر رہ جاتا ہے۔ موم۔ دخی۔ بے جس اور ناکارہ۔

سب سے زیادہ قابل غور بات یہ ہے کہ شراب ان اہم اور نازک غدودوں پر زہر بلا اثر رکھتی ہے۔ جن پر جسمانی اور دماغی تمام کاروبار کا انحصار ہے مختلف سرایوں کا معائنہ کرنے کے بعد معلوم ہوا ہے کہ کثرت شراب نوشی سے Thyroid Glands (غدد حیات) کے کام میں خرابی پڑ جاتا ہے اور اگر نشہ عمل کی صورت اختیار کر جائے یا بار بار اس کا استعمال کیا جائے تو اس عضو پر بہت برا اثر پڑتا ہے جس کا نتیجہ دماغی امراض اور آخر پاگل پن کی صورت میں ظاہر ہوتا ہے۔ چونکہ یہ عضو ان تمام اعضا میں اہم ہے جو منیات اور دوسری متعدی بیماریوں کے جراثیم کے اثر کو نازل کرنے میں مدد معاون ہوتے ہیں اور قوت مدافعت کے مرکز ہیں نیز دماغی اور جسمانی مشینوں کے چلانے میں جن کا بہت بڑا ہاتھ ہے۔ اس لئے کثرت شراب نوشی کی وجہ سے یہ ناکارہ ہو کر رہ جاتا ہے۔ اسی لئے شراب نوش کی قوت مدافعت کم ہو کر بالکل مفقود ہو جاتی ہے اور شراب غور اس غدود کے ناکارہ ہو جانے کی وجہ سے متعدی امراض کا جائزہ کار ہو جاتا ہے۔

کثرت شراب نوشی سے بعض ذہن بھپھڑوں کا سوج جانا بھی تشویش کا باعث ہو جاتا ہے۔ اور بارہا اس کے چند ہی روز بعد موت واقع ہو جاتی ہے :

شراب نوش کا دل قدرتی طور پر کمزور ہوتا ہے کیونکہ شراب نوشی کی کثرت اس کے اعضا میں کام کرنے کی طاقت کو کم کر دیتی ہے۔ اس کے دل کی حرکت کبھی نہایت تیز ہو جاتی ہے اور کبھی بالکل سُست چنانچہ کبھی وہ اچانک ہی حرکت قلب کے بند ہو جانے (Heart Failure) سے مر جاتا ہے :

خون کی رگوں پر بھی شراب اتنا ہی بُرا اثر کرتی ہے جتنا دوسرے اعضا پر۔

عام طور پر نوجوان شراب نوش میں بھی Arteriosclerosis.

(شریانوں کا سخت ہو جانا) پایا جاتا ہے۔ ان کے گردوں کی حالت بھی خوب ہو چکی ہوتی ہے کیونکہ شراب گردوں کے نرم و نازک ریشوں پر بہت بُرا اثر کرتی ہے۔ درود گردہ اور گردوں کی سوزش اس کا لازمی نتیجہ ہیں جس سے گردوں کا وہ فعل جو قدرت نے ان کے سپرد کیا ہے مسدود ہو جاتا ہے۔

اندریں حالات ناظرین خود اس بات کا اندازہ لگالیں کہ شراب اس عضو کو

کس قدر نقصان پہنچاتی ہے جو ہماری زندگی کے لئے بے حد ضروری ہے :

سب سے زیادہ رنجہ بات یہ ہے کہ شراب سے نہ صرف شراب خور ہی تباہ

ہوتے ہیں بلکہ ان کی معصوم اور بے گناہ اولاد کو اپنے والدین کے جرائم کی پاداش میں ہی

سزا بھگتنی پڑتی ہے اور عموماً وہ قبل از وقت موت کا شکار ہو جاتے ہیں۔ تجربہ سہ ثابت

ہوا ہے کہ شراب اُس کرم منی Spermatozoa کو بھی تباہ کر دیتی

ہے یا اس میں نقص پیدا کر دیتی ہے جس پر نر ارجل کا دار و مدار ہوتا ہے۔ کئی بار جارج کے

دوران میں مرد شراب سے چڑھتا ہے جس سے اس وقت خلیج ہولے والے کرم مٹی خاص طور پر متاثر ہوتے ہیں اور ایسی مٹی سے پیدا ہونے والا بچہ اپنے والدین کی اس غلطی اور کج فہمی کا خمیازہ اٹھاتا ہے۔

عام طور پر دیکھا گیا ہے کہ شراب نوشوں کے بچے زیادہ تندرست و توانا نہیں ہوتے

وہ قوتِ برافرد سے بالکل محروم ہوتے ہیں۔ اور تب دق - Tuber

culoses کے بچہ ان پر بہت جلد اثر کرتے ہیں۔ دق کے جراثیم جیسا کہ عام لوگ جانتے ہیں آئندہ نسلوں میں منتقل ہو جاتے ہیں اور یہ جان لینا بیماری

تمام کے تمام کہنے کو تباہ کر دیتی ہے شراب کا Thyroid Glands

(थायरोئید گلیانڈ) یا (غدد و حیات) پر جو اثر ہوتا ہے۔ وہ بھی بچوں میں منتقل ہو جاتا ہے اور یہ غدد وہ جس پر کہ ہڈیوں کی نشوونما کا بھی انحصار ہے بالکل کمزور ہو جاتے ہیں یہی وجہ ہے کہ شراب خوروں کے بچوں میں تندرستی و توانائی برائے نام ہوتی ہے۔ ان کے جسم پر گوشت اور پوست تو آپ کئی بار دیکھتے ہوں گے مگر ان کی ہڈیاں اور ان کے اعضائے رئیسہ نہایت کمزور ہوتے ہیں۔

یہ بات قابل ذکر ہے کہ نشہ کی حالت میں جن بچوں کا محل ٹھہرتا ہے وہ ڈرپوک اور بُزول ہوتے ہیں اور اعصابی بیماریوں میں مبتلا رہتے ہیں۔ ان میں اعضا کا کاپنا عیشہ اور اسی قسم کی دوسری امراض پائی جاتی ہیں۔ یہی بچے بعد میں بڑے ہو کر ضعیف عصبی۔ احتناق الرحم یا ڈگولہ اور مرگی جیسی بیماریوں میں مبتلا ہو جاتے ہیں اور یہ نقص شراب خوروں کے بچوں تک ہی محدود نہیں رہتے بلکہ آئندہ نسلوں تک چلے جاتے ہیں۔

افسوسگ امر یہ ہے کہ شراب نوشوں کے بچوں کا قدرتی رجحان بھی بچپن ہی شراب نوشی کی طرف جھکتا ہے۔ یہ بات نہیں کہ شراب کا ذائقہ انہیں پسند آتا ہے یا اس کی خوشبو پر کشش ہوتی ہے بلکہ حقیقت یہ ہے کہ دماغی طور پر وہ دیوالیہ ہوتے ہیں اور اس کمزوری کو دور کرنے، اپنے میں ایک مصنوعی جوش پیدا کرنے اور اپنے آپ کو خوش رکھنے کے لئے شراب کا استعمال شروع کر دیتے ہیں۔ ایک دفعہ جب کاکا اڑتا ہے پھر صراحی اور شیشہ جان کے ساتھ جالتے ہیں اور پھر جیسا کہ ایک شراب نوش نے وصیت کی تھی کہ میری قبر پر ایک صراحی اور جام شراب رکھ دیا جائے قبر تک بھی پہنچا نہیں چھوڑتے۔

جس طرح آتشک کا مرض ٹپت در ٹپت چلا جاتا ہے اسی طرح سے شراب سے پیدا ہونے والی بیماریاں والدین سے اولاد میں اٹھو اور اسے آئندہ نسلیں میں منتقل ہو جاتی ہیں۔ اور اگر یہ کہا جائے تو غلط نہیں کہ شراب کا پینا آتشک کا مول لیتا ہے کیونکہ بارہا یہ آتشک کے لئے میدان پیدا کرتی ہے۔ لہذا میں والدین سے اپیل کروں گا کہ وہ اس اورغوانی قاتلہ سے بچیں اور آئندہ نسلیں کو بچائیں۔

بعض آدمی سوال کریں گے کہ آخر شراب آتشک کے لئے میدان کیسے پیدا کرتی ہے بعض شراب نوشوں کو آتشک کی وجہ شراب نوشی بتائی گئی تو انہوں نے حیرت ظاہر کرتے ہوئے بتایا کہ انہوں نے کبھی ترائش بینی نہیں کی۔ باز ارجحی میں قدم تک بھی نہیں رکھا۔ پھر انہیں آتشک کی بیماری کیسے ہوئی۔

دوستو! آتشک ایسا نامراض ہے کہ اس کا ایضاً پینے دوستوں اور اپنے ساتھ کھلنے پینے والوں کو اپنے ساتھ لے جاتا ہے۔ شراب نوشوں کے حلقہ احباب میں اکثر ایسے اصحاب ہوتے ہیں جنہیں شراب کے ساتھ دوسرے عیب بھی

ہوتے ہیں اور کسی کو آتشک کا مرض بھی ہوتا ہے لیکن وہ پوشیدہ رکھتے ہیں۔ اس کا اثر یہ ہوتا ہے کہ اپنے سامنے اٹھنے بیٹھنے والے ہم پیالہ دھم نوالہ دوستوں کو بھی اس مرض میں مبتلا کر دیتے ہیں۔ مریض آتشک کے بستر پر سوتا۔ اس کے کپڑے زیب تن کرنا بھی آتشک بہیٹر لینے کے مترادف ہے۔



افیم گانچہ۔ بھانگ چرس کا استعمال

ان کے متعلق زیادہ تحریر کرنے کی ضرورت نہیں سمجھتا کہ تعلیم یافتہ طبقہ ان سے قطع تعلق کرنا چاہتا ہے جو تاحال بدمستی کا شکار ہیں انہیں معلوم ہونا چاہیے کہ ان نشیات کے استعمال کرنے والوں کی اولاد فاجر العقل، کاہل الوجود، کمزور کم ہمت، کم حوصلہ اور زیادہ سوتے والی ہوتی ہے۔ قبض، بلا سیر گرمی، خشکی، پیچیر، پاگل پن، دل کی دہڑکن اور دیگر غیرہ امراض میں مبتلا ہوتی ہے اور عموماً کم عمر ہوتی ہے۔

.....

متبا کو نوشی

شراب کے بعد انسان کی نسل کو تباہ کرنے میں حصہ لینے والی چیزوں میں متبا کو
کو دوسرا نمبر حاصل ہے۔ اور بعض کا تو یہ خیال ہے کہ اگر انسان کی نسل کو تباہ کرنے کے
مقابلہ میں حصہ لینے والی اشیاء کو انعام دیا جائے تو متبا کو شراب پر بھی بادی لے جائے
آجکل سگریٹ نوشی کا دور دورہ ہے۔ بڑوں کی بات تو رہنے دیجئے۔ دس دس سال کے
بچے منہ میں سگریٹ دبائے پھرتے ہیں اور پھر اس لعنت کو گلے لگائے رکھنے کے لئے اُن کے
پاس طرح طرح کے بہانے گھڑے رکھے ہیں۔ اگر دیکھو یہی سگریٹ کیوں پیٹے تو اس میں کیا
لطف ہے تو

۱۔ اسے کم بخت تو نے پی ہی نہیں

کہہ کر ایک دہاکش لگائیں گے۔ اور بے لگ بھرتے ہوئے آپ کے سلسلے سے
گزر جائیں گے۔ دوستوں سے پوچھئے کسی کو سگریٹ نہ پینے سے روٹی ہضم نہیں ہوتی۔ کسی کو
سگریٹ کے بغیر قبض ہو جاتی ہے۔ کوئی اس کی عدم موجودگی میں دقیق معاملات پر غور نہیں کر سکتا
اور پھر اگر ان سے مزید حقیقات کی جانے تو بے پروائی سے تسلیم کریں گے کہ یہ سب کمزوریاں
سگریٹ نوشی کے بعد ہی لاحق ہوتی ہیں۔ پہلے انہیں قبض کی شکایت بھی نہ تھی۔ روٹی بھی
ہضم ہو جاتی تھی اور وہ غور و خوض بھی کر سکتے تھے۔

بچوں پر سگریٹ یا شراب کا کیا اثر پڑتا ہے۔ ایسے سردست زیر بحث نہ لاتے
ہوئے میں یہ بتا دینا چاہتا ہوں کہ والدین کے زبردست متبا کو نوش ہونے کا ان کی اولاد
پر کتنا برا اثر پڑتا ہے بعض حالتوں میں متبا کو نوشی کا برا اثر انسان کی صحت پر اور کمزور اور بیمار

بچوں کی صورت میں اس کی اولاد پر پڑتا ہے۔ لیکن وہ اسے معمولی بات سمجھ کر یا اس میں قدرت کا ہاتھ ہے یہ خیال کر کے خاموش ہو جاتا ہے۔ وہ نہیں جانتا کہ یہ اس تمباکو کا زہر بلا اثر ہے جو وہ روزِ استعمال کرتا ہے۔ میں بلا خوف تردید کہہ سکتا ہوں کہ جہاں تمباکو نوشی کچھ اشخاص کو ضرر نہیں پہنچاتی وہاں ایسے اشخاص کی بھی کمی نہیں جو تھوڑی مقدار میں تمباکو نوشی کر کے بھی روگِ مول لے لیتے ہیں اور جن کی ذہان گیاں شب و روز کی سیگرتِ نوشی یا تمباکو نوشی سے خطرہ میں پڑ جاتی ہیں لیکن تمباکو نوشی اس وقت چونکنا ہے جب موٹی موٹی رگوں کی شکل

Arteriosclerosis. ^۱ والی

جیسی مہلک بیماری کے جراثیم اس کے جسم میں پیدا ہو جاتے ہیں و

خون کی رگوں پر تمباکو کا اثر حد درجہ مضرت رساں ہے اور بعض ماہرین کا خیال ہے کہ آتشک کو چھوڑ کر تمباکو شراب سے بھی زیادہ مہلک ہے۔ یہ خون اور خون کے بہانے والی رگوں اور شریاٹوں کے امراض کا باعث ہوتا ہے۔ اس بیماری کی سب سے خطرناک قسم وہ ہے جس میں وہ شریاٹیں متاثر ہوتی ہیں جو دل کو خون پہنچاتی ہیں۔ یہ شریاٹیں تمباکو کے جوہر نکوٹین (Nicotine) کے اثر سے سخت ہو جاتی ہیں۔ اور بے وقت موت کا سبب بنتی ہیں جو زبردست تمباکو نوشوں میں عام واقع ہوتی ہے۔ اور اگر ان تمباکو نوشوں کو پیشتر آتشک کا عارضہ لاحق رہا ہو یا ان میں بیماری کے جراثیم والدین سے منتقل ہوئے ہوں تو اس مرض کا شدید حملہ ہوتا ہے۔

(نوٹ) صفحہ ۳۳۲ اور ۳۳۳ پر مرض کا نام آچک ہے۔ یہ مرض آتشک، شراب، نوشی اور تمباکو نوشی سے عموماً ہو جاتا ہے اس میں خون کی بہانے والی شریاٹیں سخت ہو جاتی ہیں۔ دل کا فعل بے قاعدہ ہو جاتا ہے اور بعض اوقات دل کا فعل مہل بھی ہو جاتا ہے۔

تباہ کو نوشی سے عصبی نظام Nervous System میں خطرناک صورتیں رونما ہو سکتی ہیں جو ان کے دماغ کو بھی کسی وقت خراب کر سکتی ہیں اور یہ حالات انہیں فلج، نقوہ، برنشہ، گھٹیا اور اسی قسم کی بیماریوں میں مبتلا کر سکتے ہیں۔

بہی تباہ کو نوشی سے عروق کی رگوں پر ہی نہیں بلکہ دل پر بھی برا اثر پڑتا ہے اور اگر برسوں تک تباہ کو نوشی کی جائے تو دل کے کام میں نقص پڑنا یقینی ہے۔

اگرچہ تباہ کو نوشی پر کچھ لکھنے سے میرا مطلب صرف یہ ظاہر کرنا ہے کہ والدین کی ان عادات کا ان کی اولاد پر کیا اثر پڑتا ہے لیکن مندرجہ بالا طور لکھنے سے جہاں میں انہیں یہ بتانا چاہتا ہوں کہ اس سے ایسی بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں جو والدین کے لئے بے حد تکلیف کا باعث ہوتی ہیں اور ان کی اولاد پر بھی بوزاں بر اثر ڈالتی ہیں میں ان دوستوں اور عزیزوں کو بھی تنبیہ کر دینا چاہتا ہوں جنہوں نے ابھی ابھی اس قاتل سے دوستی گانٹھی ہے یا جنہیں سیگٹ نوشی شروع کئے بہت عرصہ نہیں گزرا مشورہ اور نصیحت اس وقت ہی کارگر ہو سکتی ہے جب ایک اچھا بھلا شخص بیماری کو دعوت دے رہا ہو جب بیماری اس کی ہمان بن جائے تو اس کے نکلنے میں کوتاہی نہیں کرنی چاہئے اگر شروع شروع میں اس نے مشورہ مان لیا تو درگ خطرناک صورت اختیار کرے نہیں پاتا لیکن جب ایک دفعہ خطرناک صورت اختیار کر جاتا ہے تو پھر نکلے شکل سے ہی نکلتا ہے سیگٹ نوشی سے آتشک، رگہاں کا سخت ہو جانا، منی اور خون کی خرابی، کھانسی، بڑھاپا اور دوسری بیماریوں کے ساتھ گلے کی منتقلی، سوزش، جھلی کی خرخراہٹ۔ ورم

Cardiac اور درودل Apoplexy Asthma
جیسی نامزد Palpitation Oppressio دل کی دھڑکن

بیماریاں لگ جاتی ہیں جو یگرٹ نوشی کے لئے موت کا پیغام ہیں۔
 جہاں تک میرے تجربہ کا تعلق ہے مجھے معلوم ہوا ہے کہ جہاں بہت زیادہ دماغی
 کام کے ساتھ بے اعتدالی سے تباکو نوشی کی جاتی ہے وہاں دماغ کی سنوں کے سخت
 ہوجانے کا خطرہ ہے اس کے ساتھ ہی انہیں ممکنہ
 کے دورہ پڑنے کا بھی احتمال ہے خصوصاً اس وقت جبکہ زندگی بے قاعدہ ہو اور قبض کی
 شکایت رہتی ہو۔

انہی وجوہ سے تباکو یا یگرٹ پینے والے جو دماغی کام زیادہ کرتے ہیں بے
 خوابی، دوران سر Dizziness سر درد میں مبتلا ہوجاتے ہیں

علی البصیح کہ مردان بکار و بار روند
 بلا کشان تمباکو بسوئے نار روند



قلج اور غشہ وغیرہ میاریوں میں مبتلا مریضوں کا معائنہ کرنے سے معلوم ہوا ہے کہ ان میں سے زیادہ تر زبردست تبا کو نوش ہوتے ہیں اور ان کے جسم میں خاصی مقدار میں بکوٹین موجود ہوتا ہے۔ علاوہ ازیں بے حد تبا کو نوشی جیسا کہ میں پہلے کہہ چکا ہوں جلد کو جلا دیتی ہے۔ تبا کو کتنا اثر دہر ہے۔ اس کا جسم پر کتنا مضر اثر پڑتا ہے۔ اس کا اندازہ اس امر سے ہو سکتا ہے کہ اگر حقہ کی لئے کامیل جو خالص بکوٹین ہوتی ہے دورتی کسی کو دیدی جائے تو فوراً اس کی موت واقع ہو جلتے۔

لہذا والدین کے لئے تبا کو پینا نہ صرف اس لئے قابل مذمت ہے کہ اس سے جو بیماریاں ہوتی ہیں وہ پستہ پائنت چلی جاتی ہیں بلکہ اس لئے بھی کہ انہیں تبا کو پیتے دیکھ کر بچوں کا حجان بھی سیگٹ یا تبا کو پینے کی طرف ہو جاتا ہے۔ میں نے نو۔ نو۔ دس۔ دس سال کے بچے سیگٹ پیتے دیکھے ہیں۔ اور میرے دوست اس بات کا بخوبی اندازہ لگا سکتے ہیں کہ ان لڑکوں کے لئے جن میں والدین کی تبا کو نوشی کی وجہ سے میاریوں کے جراثیم پشتری ہی موجود ہوتے ہیں تبا کو نوشی کس قدر ہلک ہے۔

ایسا دیکھا گیا ہے کہ باپ شراب پیتا ہے اور اولاد شراب نہیں پیتی لیکن ایسا بہت کم دیکھا گیا ہے کہ باپ سیگٹ پیتا ہو اور اولاد اس سے احتراز کرے اور اس نعمت سے محروم ہے۔ شراب کے بہت سے نقائص ایسے بھی ہیں جو ظاہر اظہر پر نظر آتے ہیں اور بچے سمجھتے ہیں کہ یہ شراب سے ہی پیدا ہوئے ہیں اور والدین کی زبوں حالت کو دیکھ کر عبرت پکڑتے ہیں لیکن قسمتی سے تبا کو نوشی اندہ ہی اندہ جیم کو کھوکھلا کر دیتی ہے اور بچے ان نقائص کو نہ دیکھ کر وہ ان سے پیدا ہونے والی بیماریوں کو کسی دوسری وجہ سے پیدا ہونے والی سمجھ کر والدین اور دوستوں کی دیکھا دیکھی اس لعنت کو اپنا لیتے ہیں۔ اگر والدین سیگٹ کا استعمال

نہ کرتے ہوں تو بچوں پر کچھ نہ کچھ پابندی رہتی ہے اور اگر وہ پیتے بھی ہیں تو چھپ کر پیتے ہیں لیکن جب والدین ان کے ہاتھوں سیگٹ منگواتے ہیں چلم بھرواتے ہیں اور بے لگے کش لگاتے ہیں بچوں کے منہ میں بھی پانی بھر آتا ہے اور کچھ تعجب نہیں اگر وہ بازار سے سیگٹ لے کر پوشیدہ طور پر اپنے لگ جائیں آخر کار پہرہ شرم بھی دور ہو جاتی ہے اور پھر باپ اور بیٹے مل کر سیگٹ کے کش لگاتے ہیں اور کرے کی ہوا کو کر دے اور ہر بودار دھوئیں سے گندہ کر دیتے ہیں :

اس دھوئیں سے کس قدر بیماریاں پھیلتی ہیں میں پھر کسی وقت لکھوں گا یہاں یہ بتانا چاہتا ہوں کہ تبا کو کامر دے ویرج اور عورت کی انڈا دانی پر یہ اثر ہوتا ہے کہ مرد و میں روح تبا کو اپنی جدت سے رشتہ پیدا کرتی ہے۔ انڈا دانی سے انڈے پھل جلتے ہیں اور انڈا دانی کی دیواروں سے الگ ہو کر ٹوٹ جلتے ہیں مرد کے کرم منی شکستہ ہو جاتے ہیں کسی کی اس زہر سے دم کٹ جاتی ہے کسی کا دھڑ سر سے الگ ہو جاتا ہے۔ کرموں کی رفتار میں تاخیر کی بجائے ایسی بے قاعدگی آ جاتی ہے جیسی کہ کسی شرابی کو آپ نے چلتے دیکھا ہو اسے ہم کو کھڑا کھڑے کہہ سکتے ہیں عورت تبا کو اپنی ہو تو عموماً اولاد ناممکن ہو جاتی ہے۔ انڈا مان اور ولایت کی میہیں عام طور پر اولاد سے بچنے کے لئے دیگر تذاویر کے علاوہ سیگٹ نوشی بھی کرتی ہیں۔ تبا کو نوش مرد کی اولاد تو ہو جاتی ہے مگر ایسے شخص کے زہریلے ویرج سے جو اولاد ہوتی ہے اس کے خون دل۔ دماغ پھیپھڑوں کے کی ساخت بہت بوسیدہ ہوتی ہے۔ ایسے شخص کے بچے عموماً چند ماہ سے زیادہ زندہ نہیں رہتے۔ اور جو بچہ جاتے ہیں وہ مندرجہ بالا اعضا کی کمزوری کی وجہ سے عموماً میلہ رہتے ہیں۔ ایسے بچے اپنے اندر قوتِ باخود کم رکھتے ہیں اور امراض کا مقابلہ نہیں کر سکتے۔

گوشت خوری ۲

اولاد کی صحت پر والدین کی گوشت خوری کا بھی اثر پڑتا ہے اور خصوصاً ان اشخاص کی اولاد اپنے والدین کی اس برسی عادت کا بے حد پیارہ ٹھکرتی ہے جن کے جسم میں پہلے ہی سے ذیابیطس گھٹیا۔ دل کی دھڑکن قبض۔ بواسیر معرستہ انزال یا گردہ کی بیماری موجود ہوتی ہیں۔ ان اشخاص کے لئے زیادہ گوشت کھانا ضرر سے خالی نہیں۔ مزید براں اس سے معدہ بہت بڑھ جاتا ہے۔ ویرج چلا ہو جاتا ہے۔ اس میں گرمی بڑھ جاتی ہے۔ گوشت کے سلسلے میں یہ بھی عرض کر دینا ضروری ہے کہ بعض اشخاص اس کی بہت تھوڑی مقدار بھی ہضم نہیں کر سکتے۔ جب وہ اسے کھانا شروع کر دیتے ہیں اور خوراک ہضم نہیں کر سکتے۔ مختلف بیماریوں میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ در گردہ ایندہ یا گائٹس بھی انہی بیماریوں میں سے ہیں جو قبض و دفع گوشت کی زیادتی کی وجہ سے لاحق ہوتی ہیں۔ گوشت خور اقوام اس کا تھوڑا استعمال کریں اور حتی الوسع بغیر مہزی ملتے استعمال نہ کریں۔ بوٹی کی تمام طاقت شوربے میں آجاتی ہے۔ بوٹی کا استعمال کم کرنا چاہیے۔ گوشت کے زیادہ استعمال سے دماغ کمزور ہو جاتا ہے۔ یورپ و امریکہ کے پونچھ طبقہ میں گوشت کا شہد بہت کم مقدار میں استعمال کیا جاتا ہے۔ وہاں کے فلاسفر۔ پروفیسر۔ سائنس دان۔ جسماہدان تو گوشت کو قطعی طور پر چھوڑ رہے ہیں۔ یہ بات پایہ ثبوت کو پہنچ گئی ہے کہ گوشت خوروں کے بچے جسمانی طور پر کمزور ہوتے ہیں۔ اچھی آب و ہوا جسمانی کمی تو پوری کر سکتی ہے مگر دماغی کمی بہت مشکل سے پوری ہو سکتی ہے۔

مجامعت میں بدعت الی

تمام قسم کی بدعت الیوں کے مقابلہ میں جس بدعت الی کا اولاد پر بہت زیادہ برا اثر پڑتا ہے وہ مجامعت ہے۔

پر مانتے تمام جانداروں میں دو جذبے ایسے پیدا کئے ہیں جو تمام دوسرے جذبوں پر فوقیت رکھتے ہیں۔ یہہ دونوں بھوک اور مباشرتی کشش ہیں انھوں نے انسان کو اپنی زنجیروں میں اس طرح جکڑا ہوا ہے کہ وہ ان کے آگے عاجز معلوم ہوتے ہیں۔ لیکن اگر غور سے دیکھا جائے تو معلوم ہوگا کہ بھوک کو مباشرتی کشش کے سامنے کمتر درجہ حاصل ہے۔ مباشرت کے مزہ کے سامنے زبان کا مزہ کوئی حقیقت نہیں رکھتا۔ اپنے فرض کا پابند کرتا چاہے بھوکا بھی ہو بے حد پڑ ذائقہ رونی کے ٹکڑے کو نا منظور کر دے گا لیکن مباشرتی کشش کے آگے اس کی وفاداری بھی منقاد ہو جائے گی۔ اور اس کشش کے زیر اثر وہ اپنے فرض سے کوتاہی کرنے سے بھی دریغ نہیں کرے گا۔ میرے خیال میں تو قدرت نے انسانوں اور حیوانوں کی نسل بڑھانے کے لئے ہی مباشرتی کشش کی صورت میں انہیں بڑا نذر دست لالچ دیا ہے۔

قدرت کا جال اس قدر مضبوط ہے اور دائرہ اس قدر پرمکشش ہے کہ انسان ہو یا حیوان اس میں پھنسنے بغیر نہیں رہتا۔ لیکن اس سے کوئی یہ نہ سمجھ لے کہ جب قدرت نے ہمیں ایک نعمت دی ہے تو کیوں نہ اس کا جی بھر کر مزہ لٹا جائے کیونکہ اچھے سے اچھا پڑ ذائقہ پھل بھی زیادہ کھانے پر نقصان پہنچاتا ہے۔ دلکش سے دلکش سنیا پر بھی نظریں جمائے رہنے سے آنکھوں میں دوشروع ہو جاتا ہے

قدرت ہر کام میں اعتدال کی منتہی ہے۔ جہاں وہ ایک ہاتھ سے انسان کو بے حد مسرت بخشتی ہے وہاں وہ اس کی بے احتیاطی اور بے اعتدالی کے لئے اسے سخت سزا بھی دیتی ہے۔ وہ اشخاص جو قدرت کے اصولوں کی خلاف ورزی کرتے ہیں اس کی مقرر کردہ حد سے تجاوز کرتے ہیں۔ بے احتیاط۔ ناقربانہ دار اور کم عقل ہیں۔ اُن کو سزا دے کر قدرت دوسروں کو عبرت دلاتی ہے۔ پر ایتنا انسانوں کو اشرف المخلوقات بنایا ہے۔ جہاں حیوانوں میں یہ جذبہ خاص خاص ہونوں میں پیدا ہوتا ہے اور وہ عام طور پر حد اعتدال سے تجاوز نہیں کرنے پاتے۔ وہاں اُس نے انسان کو عقل بخشی ہے۔ اگر انسان عقل ہوتے ہوئے بھی بے عقلی سے کام لے تو قدرت اسے اس کا خمیازہ بھگتنے پر مجبور کرتی ہے۔

مباشرت میں بے اعتدالی سے انسان جن جن بیماریوں کا شکار ہو جاتا ہے وہ تمام بیان نہیں کی جاسکتیں۔ میں نے ہدایت نامہ خاوند اور ہدایت نامہ بیوی میں ان تفصیل سے روشنی ڈالی ہے۔ یہاں میں صرف ان بیماریوں کا ہی ذکر کروں گا جو عام ہیں بداعتدالی سے پیدا ہو کر انسان کی آئندہ نسل پر اثر انداز ہوتی ہیں اس ضمن میں عورتوں کی بے احتیاطی سے رحم میں سخت نقص واقع ہو جاتے ہیں جن کا اُن کی اولاد پر بُرا اثر پڑتا ہے اور جن کے نقص سفید یا پیلے پانی کا آتے رہتا غشی۔ اظہر اسقاطِ رحل گھانا، دائمی قبض، دائمی سردی، رحم کی سوجن، سختی اور دوسری بہت سی بیماریاں اسی بے اعتدالی کا نتیجہ ہیں۔ مردوں کے نظامِ عصبی Nervous System پر اس بے احتیاطی کا بُرا اثر پڑتا ہے۔ اور چونکہ نظامِ عصبی اور دورانِ خون کا گہرا تعلق ہے۔ اس لئے حیوانی میں ہی خون

اور شیریاؤں کی وہ حالت ہو جاتی ہے جو بڑھاپے میں ہونی چاہیئے۔ اعضائے منویہ میں
سید نقص واقع ہو جاتا ہے۔

میں نے ہدایت نامہ خواوند میں اس موضوع پر کافی روشنی ڈالی ہے اور چونکہ میں
والدین کی ہدایت کے لئے اس مضمون کو مکمل صورت میں یہاں پیش کرنا چاہتا ہوں
اس لئے ذیل میں وہاں سے ایک اقتباس ضروری تشریح کے ساتھ درج کرتا ہوں:-

”جس طرح وال کی مانگ زیادہ ہو جائے پر گھڑالی اُس میں پانی ڈال
دیتی ہے۔ زیادہ ہانوں کی آواز کی وجہ سے لسی کو پٹلا کر لیا جاتا ہے۔ اسی
طرح زیادہ جماع سے دیرج کی مانگ زیادہ ہونے پر انسانی مشین اسے
زیادہ پٹلا کر دیتی ہے۔ خدائے انسان کے جسم کے اندر ایک ایسی مشین
بنتی ہے کہ قدرتی طریق سے آہستہ آہستہ سب دھاتوں (خون) گوشت۔
چربی۔ ہڈی۔ مچا (جو ہڈی کے اندر ہوتا ہے) دیرج۔ اوج (اعضائے
ریشہ اور دماغ) ہستہ چلے جاتے ہیں اور انہیں تقویت پہنچتی جاتی ہے
جب دیرج زیادہ خرچ ہونا شروع ہو جاتا ہے تو اس کی کمی کو پورا کر کے
کے لئے کھلیا پیا ٹھیک وقت کے لئے ہر ایک دھات سے نہیں
گزرنا جس طرح پانی کی ہوا زالی میں پانی ڈالنے سے پانی کی رفتار دہری
ہوتی ہے۔ اور مالی بھر پور چلتی ہے۔ مگر دھوان نالی میں پانی
بہت تیزی سے بہتا ہے۔ اور پچلی جگہ کو پکڑنے کے لئے تیزی سے
دڑتا ہے۔ اسی طرح بدچلن مرد کی غذا گارس دیرج کے خالی خانہ کی
طرف دڑتا ہے۔ اور سب دھاتوں کو مناسب تقویت نہیں پہنچاتا۔

اس جلد بازی میں دیر بچ کو بھی وہاں سے پورے طور پر مصفی شدہ اوکھایا ہوا Well-worked ہو کر عمدہ طور پر تیار ہونے کا موقع نہیں ملتا اس لئے اس طرح تیار شدہ دیر بچ یقیناً ناقص اور کمزور ہوتا ہے اور اولاد پیدا کرنے والے کرم جو دیر بچ کی جان ہیں اور جن پر کل کا انحصار ہے بوجہ عدم پرویشس مرجاتے ہیں یا بہت ہی کمزور حالت میں رہتے ہیں اور اول تو اولاد پیدا کرنے کے ناقابل ہوتے ہیں اور اگر کرتے ہیں تو بہت کمزور اور نحیف۔ جب دیر یہ میں اچھی اولاد بھی پیدا کرنے کی طاقت نہ رہی تو جس مطلب کے لئے پرماتما نے دیر یہ پیدا کیا وہ فوت ہو گیا۔

اس گناہ کا قدرت زبردست انتقام لیتی ہے۔ اس سے مرد کو جہان۔ اختتام سرعت انزال اور نامردی جیسی خطرناک بیماریاں ہو جاتی ہیں اور ان کا قدرتی نتیجہ عورت کی بیماریاں ہیں ظاہر ہوتا ہے۔ کیونکہ ایسے مرد سے عورت کا انزال نہیں ہوتا جس سے اس کے رحم میں خون جم جاتا ہے۔ اور بیسیوں رحم کی بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔ جو سچے کی صحت پر بہت بُری طرح اثر کرتی ہیں۔

ایسے رحم میں پرویشس یافتہ بچے کمزور بے جس بُرل اور جملی و دماغی طور پر دیوالسیر ہوتے ہیں اور ماں باپ کے لئے تنویش کا باعث ہوتے ہیں۔ قدرت اپنے انتقام کو ہمیں پر ختم نہیں کرتی بلکہ وہ مرد کو ذہنی تکلیف کے ساتھ سخت قسم کی جسمانی تکلیف بھی دیتی ہے۔ کثرت جماع سے دھواؤ کمزور ہو جاتے ہیں خصوصاً خون میں بہت زیادہ نفیس واقع ہو جاتا ہے جس طرح کوئیں کا پانی مختلف کیا روں میں پھر پھر کر ایک کیاری کو طاقت دیتا ہے اسی طرح خون تمام جسم میں پھر پھر کر اگلے ناک

جگر تلی۔ معدہ۔ دل و دماغ کو یکساں طور پر طاقت دیتا ہے جس سے وہ اپنا کام بخوبی کرتے ہیں۔ مگر جب دیر یہ کے دشمن مرد کے خون کی کمی اور کمزوری کی وجہ سے ان کو طاقت نہیں پہنچتی تو ان میں کام کرنے کی طاقت بھی نہیں رہتی یہ مستقل مزاجی۔ عالی حوصلگی اور ارادہ کی محنت کی منفقہ ہو جاتی ہے اور اگر انسان اس بے اعتدالی سے باز نہیں آتا تو نامرد ہو جاتا ہے چنانچہ ایسے شخص کی اولاد نہیں ہوتی اور اگر ہوتی ہے تو تھوڑی عمر والی اور ناکارہ۔

غیر قدرتی مباشرت

اعلام بازی یا تلاش مٹی کا قدرت اس سے بھی زیادہ انتقام لیتی ہے اور یہ چلن افحاص کو سوزاک۔ آتشک جیسی نامرد امراض میں مبتلا کر دیتی ہے۔ ان امراض کا اثر جیسا کہ بیان کیا گیا ہے ہشتوں تک جاتا ہے۔ کیونکہ ان کا حملہ دیر چ پر بہت سختی کے ساتھ ہوتا ہے۔ دیر چ میں پیپ بھر جاتی ہے۔ اعضائے منویہ زخمی ہو جاتے ہیں۔ ایسے مریض کو اس قدر جسمانی تکلیف برداشت کرنی پڑتی ہے۔ اس کے جسم میں اس قدر چلن اس قدر دور اس قدر تکلیف ہوتی ہے کہ اس کا تصور کر کے ہی رو گئے کھڑے ہو جاتے ہیں۔ انسان کی ریڑھ کی ہڈی آہستہ آہستہ کھٹنا شروع ہو جاتی ہے۔ خون میں زہر پیدا ہو جاتا ہے اور مریض گل گل کر موت کے منہ میں چلا جاتا ہے۔ وہ روتا ہے۔ چیختا ہے۔ چلاتا ہے اور بلبلا تا ہے لیکن قدرت اُسے بے رحم منصف کی طرح سزا دیتی ہے تاکہ دوسرے اس کے حشر سے عبرت پکڑیں۔ ان سے بعض دفعہ انسان پاگل ہو جاتا ہے۔ گلی گلی دھکے کھاتا ہے۔ اور جانور دل کی طرح گندگی میں لیتا ہے۔

آتشک اس قدر نامرد اور مہلک مرض ہے جیسا کہ میں لکھ چکا ہوں بعض دفعہ

اس کے جراثیم انسان کے جسم کے اندر ہوتے ہیں لیکن اسے معلوم نہیں ہوتا اور ان جراثیم سے اسے بیماریوں قسم کی بیماریاں لاحق ہو جاتی ہیں۔
 بیماریوں کے جراثیموں سے معلوم ہوتا ہے کہ کوئی ایسی خطرناک بیماری نہیں جس کا لمبے کی اولاد پر اتنا اثر پڑتا ہے جتنی کہ آتشک۔

بہت سے امراء و متول خانہ دان جو بے چراغ ہو گئے اور جن کا کوئی نام اب باقی نہیں رہا اگر ان کے مہرلوں کی بیماریوں کا مطالعہ کیا جائے تو معلوم ہوگا کہ ان میں ۹۵ فی صدی کسی نہ کسی صورت میں غیر قدرتی مباشرت کی وجہ سے کسی خبیث مرض میں مبتلا تھے جس کی وجہ سے وہ یا تو اولاد پیدا کر ہی نہ سکے یا ویرج کے ناقص ہوئے کی وجہ سے حل زیادہ جلد قائم نہ رہ سکا۔ یا اولاد ہوئی تو تھوڑے عرصہ بعد ہی مر گئی یا دائم المریض رہی :

رُسوم و رواج

رُسوم و رواج اور توہم پرستی کا بھی آئندہ نسل کو کم کرنے میں کافی ہاتھ ہے ہمارے ملک میں شادی کا مہورت لگانے لگن بٹھا دھالے چھین و زیورات بنولے بھارت سجانے اور بھارت کی انتہائی خاطر مدارات کرنے میں کس قدر روپیہ اور وقت ضائع کیا جاتا ہے۔ لیکن دیکھا اور دیکھن کی صحت پر کوئی توجہ منعطف نہیں کی جاتی۔ بارہا ایسا ہوتا ہے کہ شادی سے پہلے ہی لڑکا بیمار ہوتا ہے یا اس کے دماغ۔ دل۔ اعضاء منویہ۔ اور دوسرے قوارض خطرناک بیماریوں کے زیر اثر کمزور ہو چکے ہوتے ہیں اور شادی کے فوراً بعد جماع میں دُور اندیشی سے کام نہ لینے کی وجہ سے کچھ دیر یا بہت دیر بیمار رہنے کے بعد مر جاتا ہے۔ مجھے بہت سے ایسے رنجہ واقعات کا علم ہے اور میں نہایت دردِ دہے دل کے ساتھ والدین سے اپیل کرتا ہوں کہ وہ اپنی اولاد کی حالت پر تیرس کھائیں۔ شادی سے

پہلے کسی لائق و پیرا حکیم سے اُن کا معائنہ کرائیں اور دیکھ لیں کہ لڑکا یا لڑکی شادی کے قابل ہے یا نہیں۔ تاکہ ایسا نہ ہو کہ کمزور لڑکی شادی کے بعد طویل علالت میں مبتلا ہو جائے یا وہ لڑکا جس کے جسم میں دق کے جراثیم موجود ہیں شادی کے بعد اس مرض کے مہلک حملہ سے چل بسے یا زائل شدہ قوتِ مردی کی وجہ سے ہی راسپیٹے ملکِ عدم ہو اور والدین کو داغِ مفارقت دے جائے دوستو! اپنی اور اپنے بچوں کی حالت پر رحم کھاؤ ایسی شادی سے انھیں کنوارا رکھنا بہتر سمجھو کیونکہ اگر ان مریض جوڑوں نے کوئی بچہ بھی پیدا کئے تو وہ کلنگشِ حیات میں مضبوطی سے موافق اور مخالف حالات کا مقابلہ کرنے والے نہیں ہوں بلکہ غیر قدرتی موت مر جانے والے ہوں گے جتنی تو جہرِ شادی منگنی کے مواقع پر رسم و رواج کی پابندی پر دی جاتی ہے۔ اگر اس سے چٹائی بھی لٹکے اور لڑکے کی صحت کے معاملہ کی طرف دی جائے تو یقیناً والدین بہت سی مصیبتوں سے بچ جائیں۔

آری سماج اور پبلک کے فوائد اور تہذیب یافتہ عنصر نے صغیر سنی کی شادی کی مختلف بڑاؤ پر دستِ پیر و پگینڈا کیا ہے۔ لیکن اُن کا سب غور و خیر اُن کی ساری کوششیں اس لعنت سے ملک کو مکمل طور پر آزاد نہ کر سکیں۔ ابھی تک بچوں کی شادیاں ہوتی ہیں یا ایک چھوٹی سی لڑکی کو ایک بوڑھے سے بیاہا جا رہا ہے۔ رسم و رواج کا مہجوت بڑی آسانی سے اپنی خوراک حاصل کر رہا ہے۔ اور ملک کی آوازاں کا کچھ نہیں بگاڑ سکی ایسی حالت میں گورنمنٹ سے اپیل کروں گا کہ وہ ہنرستان کی حالت پر زور رکھا کر ایک تحقیقاتی کمیٹی مقرر کرے۔ اور ایسے ذرائعِ تجویز کرے جن سے صرف تندرست لڑکا اور لڑکی شادی کر سکیں۔

میرے دوست اعتراض کریں گے کہ اس سے بہت سی شادیاں رُک جائیں گی۔

بہت سے نوجوان لڑکے اور لڑکیاں کنوارے رہ جائیں گے۔ میں کہتا ہوں شادی مشورہ ہونے سے ان کا کنوارہ رہنا ہی بھلا ہے۔ کم از کم اس سے والدین کو داغِ معافیت تو پر نہ آتے نہ کرنا ہوگا۔ آئندہ بیمار بچے تو پیدا نہ ہوں گے۔ اور اگرچہ بچوں کی پرورش میں کمی ہو جائے گی۔ لیکن شرحِ اموات بھی بہت کم ہو جائے گی۔ اور قوم کمزور اور بیمار نوجوانوں کی جگہ زندہ دل، بنیاد پرست نوجوانوں پر مشتمل ہوگی۔ اور میں دعوے سے کہتا ہوں کہ اس سے آبادی میں کمی ہونے کی بجائے نمایاں اضافہ ہوگا۔

ہندوستانی گھرانوں میں جاؤ تو ٹوٹوں اور دوسرے توہم کے علاوہ سیاپہ اور پردہ ایسی رسمیں ہیں جن کا حاملہ اور جنین پر برا اثر پڑتا ہے۔ اگر کسی گھر میں کسی عورت کو حمل ہو اور وہاں کوئی موت ہو جائے تو اسے دوسری عورتوں کے ساتھ سیاپہ پیش کرنا ہونا پڑتا ہے۔ اور پھر جن لوگوں نے اس سیاپہ کا نظارہ دیکھا ہے انہیں معلوم ہو سکتا ہے کہ اس کا جنین پر کتنا برا اثر پڑتا ہے۔

اس کے ساتھ ہی جب دوسری عورتیں روتی ہیں تو حاملہ کو بھی ساتھ ہی رونا پڑتا ہے اور رنج و غم سے جیسا کہ آگے ذکر آئے گا استغاثہ کا خطرہ لاحق ہو جاتا ہے۔ زیادہ چھاتی پیٹنے سے بچہ کی موت کا ہر امکان ہے :

دوسری کمرہ پر ہم پردہ ہے حاملہ عورت کو حمل کے دوران میں ہوا کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔ چونکہ جنین کی خوراک کا انحصار ماں کے خون پر ہی ہوتا ہے۔ اور حاملہ کے جسم میں زیادہ خون کا ہونا ضروری ہے۔ اس لئے اس زیادہ خون کو صاف کرنے کے لئے تازہ اور صاف ہوا کا بھی زیادہ ہونا لازمی ہے۔ لیکن شہروں میں رہنے والی پردہ دار عورتوں کو تازہ ہوا سے فیضِ باب ہونا بے حد مشکل ہے۔ کیونکہ اول تو وہ ویسے ہی سیر کرنے نہیں

جائیں۔ اچھل کے دوران میں تو بہت کم سیر کے لئے نکلتی ہیں۔ اس لئے تازہ ہوا انہیں میسر نہیں ہو سکتی۔ عورتوں کا شہر سے باہر ہوا خودی کے لئے جانا میسر نہیں ہوتا۔ حالانکہ تمام عورتوں کو عموماً اور حالہ کو خصوصاً اس کی سخت ضرورت ہے۔ کہا جائے گا کہ گھروں کے اندر بھی خاصی اچھی ہوا آتی ہے۔ مگر میل دھیل چل پھر آنا جسمانی صحت کے لئے بیکار مفید ہے۔ اس سے بھوک لگتی ہے۔ کھایا پیاجھا ہضم ہوتا ہے۔ خون زیادہ مقدار میں پیدا ہوتا ہے جسم بہت مضبوط بنتا ہے۔ اولاد تندرست و توانا پیدا ہوتی ہے۔ مگر کی چار دیواری میں قید رہنے والی عورت کی صحت یقیناً ناقص ہوتی ہے اور وہ ناقص اولاد پیدا کرتی ہے۔

والدین سے ایک اور بات کہنی ہے وہ یہ کہ وہ بوسیدہ بنیادوں پر ایک طیشانہ عمارت قائم کرنا خیال ترک کر دیں۔ عمارت وہی دیر پا ہوگی جس کی بنیادیں مضبوط ہوں گی۔ ریت کی دیواریں کب تک کھڑی رہیں گی۔ انہیں چاہیے کہ جہاں وہ اپنے لڑکوں اور لڑکیوں کو تعلیم دے رہے ہیں اور انہیں اتنی اتنی کتابیں پڑھاتے ہیں وہاں ان کی صحت کا بھی خیال رکھیں۔ ان کے اخلاق ان کی عادات ان کی رجحان طبیعت ان کی سنگت سوسائٹی اور ان کی گھر کے املا و گھر کے باہر کی زندگی کا مطالعہ کریں۔ ان کی یہ نگراںی ان کے بچوں اور ان کی آئندہ اولاد کے حق میں اکیسواست ہوگی۔ انہیں گمراہ ہونے سے بچائے گی۔ بچاؤ ہریت متزلزل نہ کرنے کی کوشش نہ کرو۔ کھو میں بل ڈالو سرسوں ڈالو بیباک اور اچھا بھلا بیٹے کا خشک زمین سے فصل حاصل کرنے کی کوشش نہ کرو۔ اسے پانی دو اس میں اچھا بیج دو۔ اگر جب خواہش فصل حاصل کرو۔ اچھی اولاد پیدا کرنے کے لئے اچھے والدین کی ضرورت ہے جن کی صحت۔ جن کا اخلاق جن کی عادات سب اعلیٰ قسم کی ہوں۔

تیسری فصل

حاملہ کیلئے ہدایات

حمل کے ایام میں عورت کو کئی قسم کی احتیاطیں ملحوظ خاطر رکھنی لازم ہیں۔ کچھ اس کی اپنی بھلائی کے لئے اور کچھ جنین کے مفاد کے لئے۔ اس کا جسمانی اور ذہنی طور پر تندرست رہنا گھر گھر کے لئے راحت و صحت کا باعث ہوتا ہے۔ محتاط بننے سے حاملہ کی قوت کو یہ فائدہ ہوتا ہے کہ وہ ایام حمل خیر خوشی سے گزار کر بغیر کسی تکلیف کے بچہ جنمتی ہے اور اس کی زندگی کا کچھ حصہ بہت سکھ چین سے گزر رہے مگر بچے کی تو ساری عمر کا دار و مدار ہی زیادہ تر ماں کے ایام حمل کی جسمانی و روحانی اور ذہنی کیفیتوں پر ہے۔

دورانِ حمل میں ماں کا جسم بچہ کو ہر قسم کی جسمانی، روحانی اور حیوانی غذا ایہم ہو بچا ہوتا ہے۔ جس طرح کام کرتی ہے جس قسم کی پوشاک پہنتی ہے جو باتیں سنتی ہے۔ جو کچھ کہتی ہے۔ جو کتابیں پڑھتی ہے۔ جو کچھ وہ سوچتی ہے۔ ان سب کا بچہ پر اثر پڑتا ہے۔ یہاں بات میں ایک واقعہ کا ذکر آیا ہے جو میرے اس بیان کی تصدیق کرتا ہے۔ واقعہ یوں ہے:-

جب در و دنا چار پہلے چکر دیوہ کی رچنکی تو در پودھن نے پوچھا گوردھی! پانڈوں میں اس چکر کو توڑنے کی شکلی کس میں ہے؟ در دنا چار پہلے جواب دیا۔ صرف ارجن ہی اس رچن کو توڑ سکتا ہے۔ یہ سن کر در پودھن نے اپنے خفیہ پتھر دل کے ذریعہ چالاکی سے ارجن کو کچھ اس قسم کی خبر بھجوائی کہ اس دن وہ میدان جنگ سے دور کسی دیگر انتظام میں لگ گیا۔ جب ارجن کے جانے کے بعد پانڈوؤں کو پتہ لگا کہ آج در دنا چار پہلے چکر دیوہ کی رچن کی ہے تو ان میں تشویش کی لہر دوڑ گئی۔ اس وقت ارجن کا بیٹا ابھیمو اڑے آیا۔ اور اس نے دیوہ پھنسا کر شکست کرنے کا دعویٰ کیا۔ یہ فشر نے پوچھا۔ بیٹا اس کو تو ارجن کے سوا کوئی نہیں توڑ سکتا۔ پھر تو کیسے توڑ سکے گا۔ اس وقت ابھیمو نے جواب دیا کہ جب میں گرمہ میں تھا۔ اس زمانہ میں ایک رات کو مانا جی کی طبیعت آداس تھی تب پتا جی نے دیوہ رچن کا حال سنا نا ضرور کہا تھا۔ اور جب اُسے توڑنے کا حال کہتے تھے تو مانا جی سو گئیں۔ وہ تمام باتیں ابھی مجھے یاد ہیں۔ میں چکر میں داخل ہو سکتا ہوں لیکن واپس نہیں آ سکتا۔ لیکن کچھ مضائقہ نہیں۔ میرا اس میں داخل ہو جانا ہی دشمن کی فوج کا ناک میں دم کر دیگا۔ مہا بھارت کی لڑائی میں یہ واقعہ نہایت اہم ہے۔ سب کو معلوم ہو کہ تیرہ سال کے لڑکے ابھیمو نے چکر دیوہ کو توڑ کر اس کے پرچے اڑائے اور وہیں بہادروں کی موت مرا۔

شہنشاہ ہلالی کی سلیم نے ایام گل میں اپنے پیر کے تلے میں پھول گودا تھا تو ان کے بچے شہنشاہ اکبر کے تلے میں ایسا پھول پایا گیا۔ یہ دو تاریخی واقعے ہیں۔ ان کے علاوہ اس قسم کے واقعات ہم لوگ ہمیشہ سنتے رہتے ہیں۔ غرضیکہ حاملہ کے ہر کام فعل کا اثر بچے پر ہوتا ہے۔

لے قیدی بن جنگ میں سپاہ کو ایک خاص پیچیدہ ڈھنگ سے ترتیب دی جاتی تھی جس سے مخالف فوج زمین میں پھنسا جاتی تھی!

مہارشی پرک نے بھی لکھا ہے کہ حاملہ عورت کے مزاج اور دوسری باتوں کا اثر بچے پر بڑا ہوتا ہے۔ اور بڑے بڑے سائنس دان اور ڈاکٹر بھی اس بات کو تسلیم کرتے ہیں۔ اور حاملہ کی صحت میرٹ خوراک وغیرہ کی خوبی پر زور دیتے ہیں؟

چونکہ ان تمام باتوں کا بچہ کی صورت سیرت اور صحت پر اثر پڑتا ہے۔ اس لئے اُن کا بیان کرنا ضروری ہے۔ بچہ جب رحم میں ہوتا ہے اُس وقت اُس کی غذا ماں کو حاصل کردہ خون کے سوا کچھ نہیں ہوتی۔ اور ماں کی صحت کا بچہ پر کتنا اثر پڑتا ہے۔ اس بات کو سب محسوس کرتے ہیں لیکن اس کے باوجود حاملہ کی صحت اور اس کی سیاریوں کی طرف سے لاپرواہی برتی جاتی ہے جس کا قدرتی خمیازہ دچرا دیچھ کو بھگتنا پڑتا ہے۔ اس لئے اس باب میں حاملہ کی تندرستی کو برقرار رکھنے کے متعلق ہدایت دینے کے بعد اُن کی بیماریوں اور اُن کے علاج کا بھی ذکر کروں گا۔

حقیقت میں حمل ٹھیک سے پہلے والدین پر شراب، تنباکو، گوشت، مہاشرت میں بد اعتدالی اور دوسری صحت کو بگاڑنے والی باتوں سے پرہیز رکھنے کے بعد جن کا ذکر گذشتہ باب میں آچکا ہے۔ دوسرا فرض یہ عائد ہوتا ہے کہ حمل قرار پانے کے بعد جنین کی صحت کا خیال رکھیں۔ کیونکہ یہ عین ممکن ہے کہ حمل ٹھیک سے وقت ویر یہ میں کوئی نقص نہ ہو لیکن بعد کی بے اعتدالیوں، لاپرواہیوں یا کسی دوسری بات سے حمل گر جائے یا بچہ کی صحت بگڑ جائے اور وہ دنیا میں آنے کے ساتھ ہی ماں باپ کو اور اپنے آپ کو مصیبتوں میں گرفتار پائے چنانچہ حاملہ کے لئے جن احتیاطوں کو ملحوظ رکھنا لازمی ہے اور جن کے عمل میں نہ لانے سے حاملہ اور جنین دونوں کو تکلیف ہو سکتی ہے۔ اُن کا اس فصل میں ذکر کیا جائے گا؟

حمل قرار پانے کی علامات

حاملہ ماں کو جو احتیاطیں اختیار کرنی چاہئیں اُن کا ذکر کرنے سے پہلے میں چند سطروں میں یہ بات بیان کرنا چاہتا ہوں کہ حمل کی پہچان کیا ہے؟ کیونکہ بعض دفعہ اس بات کا پتہ نہ لگنے سے عورتوں کی بے احتیاطی اُن کے لئے بعد میں بلائے بے درماں ہو جاتی ہے۔

ہندوستان میں حمل کا زمانہ چودھ سے پنتالیس برس تک ہے۔ اس عمر میں کسی وقت بھی عورت کو حمل ہو سکتا ہے۔ اگرچہ چند واقعات ایسے بھی ہیں جبکہ عورتوں کو گیارہ اور بارہ سال کی عمر میں بچہ پیدا ہو گیا لیکن یہ استثنیات میں سے ہے۔ ایسے موقعوں پر عموماً بچہ ہوتے ہی مر جاتا ہے۔ میں نے ہدایت نامہ خامد میں "حمل قائم ہونے کے ماہیاری نشان" کے زیر عنوان ان علامات پر بالتفصیل روشنی ڈالی ہے۔

"سب سے اول حیض کا بند ہونا قرار حمل کی علامت ہے بشرطیکہ عورت کو زیادہ دنوں بعد حیض آنے کا مرض پہلے ہی سے نہ ہو (پہلے ماہ میں بعض عورتوں کا بھی خراب ہوتا ہے۔ اور مثلاً نہ ہے۔ اس کے علاوہ تے ہونا صفہ سے پانی کا زیادہ بہنا چہرے کا رنگ سنہری سا ہونا۔ دوسرے ماہ میں چھاتیوں کا بڑھنا۔ اور اُن کو دبائے سے درد کا ہونا چوچی کے گرد نیلے حلقے پڑ جانا۔ ٹیلی رنگوں (وریدوں) کا ظاہر ہونا۔ ناف کا اندر چلا جانا۔ دھرن کا نزدیک ہونا۔ دوسرے ماہ کے آخر پر چھاتیوں میں دودھ پیدا ہونا اور یونی کے ہونٹوں کی اندرونی جھلی کا نیلا ہو جانا۔ تیسرے ماہ اگر پشتیاب کو دودن ہوا میں رکھیں تو اس پر جھلی کا نمودار ہو جانا۔ دھرن کا ملائم ہو جانا اور رحم کا زیادہ بڑھنا۔ چوتھے ماہ حاملہ کا پیٹ باہر کی طرف بڑھتا ہے۔ پاکستان کی نوک کا پھول جانا۔ ناف

کا اوپر کی طرف کو اٹھنا۔ دھرن کا سیر پٹرو کے ادپر کو ہونا۔ بچہ کا خفیف سا ہٹنے لگنا۔ پانچویں ماہ پستانوں کی گھنڈی کے گرد دوسرا حلقہ سیاہ ہونا۔ چہرہ سفید داغ ہوتے ہیں۔ پیٹ کے اندر پھرک سی معلوم ہوتا۔ چھٹے ماہ میں ناف کے موقع پر کان یا ٹوٹیاں (سٹیتوسکوپ) Stethoscope لگا کر سننے سے بچہ کے دل کی دھڑکن سنائی دیتی ہے۔ حاملہ کے چہرے پر رنگی چھانٹیاں ہونا۔ تے۔ بدھیمی دفع ہو کر تندرستی اور فرہی ہونا۔ ساڑیس ماہ میں رحم کا ناف سے ۵۔ ۷ انچہ ادپر ہونا۔ بچہ کا اندر پھڑنا۔ آٹھویں ماہ رحم ناف سے ۵ انچل اور زیادہ اونچا ہو جاتا ہے۔ اور داہنی طرف مائل ہوتا ہے۔ اندام نہانی ہمارنگ بدھیمی ہوتا ہے۔ نویں مہینہ رحم چھاتی کی پڈی پر پہنچ جاتا ہے۔ وضع حل سے دس دن پہلے آہستہ آہستہ آتر آتلب۔ دسویں مہینہ کے آغاز میں حل مکمل ہو جاتا ہے۔

اولاد زنیہ

جن کی یہ خواہش ہو کہ اولاد زنیہ پیدا ہو۔ وہ تین ماہ ہونے سے پہلے پہلے بلکہ حل ٹھہرنے کے بعد جلد از جلد اس مطلب کی دوائی استعمال کریں۔ یہاں بعض بھائی سوال کریں گے کہ (۱) کیا ایسی دوائیاں بھی ہیں جو اولاد زنیہ پیدا کرنے میں کامیاب ہو سکیں؟ (۲) کیا نر مادہ اولاد خدا کے اپنے ہاتھ میں نہیں؟ اس کا جواب یہ ہے کہ ایسی دوائیاں ضرور ہیں۔ کم از کم ایک دوائی کا تجربہ کافی تجربہ ہے۔ جو کہ کئی سال سے استعمال کر رہے ہیں اور ملک و دہان کی ہرانی سے ہینہ کامیابی ہی کامیابی ہوتی ہے۔ تین دن ہی کھائی جاتی ہے۔ ہر مائیک کے ہی ہاتھ میں سب کچھ ہے۔ مگر پر مائیک بھی اولاد انہیں کی کرتا ہے جو اپنی مدد آپ

کرتے ہیں۔ تدبیر کے بغیر تغیر نہیں کھلتی۔ خوش قسمت انسان کے منہ میں بھی روٹی خود بخود نہیں چلی جاتی۔ دوائیاں بھی اُس پر اتما کی پیدا کی ہوئی ہیں۔ ہر سیلابی اور ہر تکلیف کا علاج ہے۔ انسان عقل سے کام لے۔ یہ نسخہ گور و مہاراج سوامی کرشنا تھندھی منڈیا سی نے افسردہ پائے معلوم کیا اور تجربے کے بعد مجھے بتایا۔ مجھے بھی اب اس کا کافی تجربہ ہو چکا ہے۔

لڑکا پیدا ہونے کا اصول

مردوں میں سورج گن (سورج کا وصف) زیادہ ہوتا ہے۔ عورت میں چندرا گن (چاند کا وصف) سورج گن کی کرنوں کی مانند تیج اور جلال والے محنت کش اور محنت جاں ہوتے ہیں عورتیں چاند کی کرنوں کی مانند ملائم طبیعت والی حین۔ نرم دل اور اولاد کے واسطے محبت کا جذبہ رکھنے والی ہوتی ہیں۔

اصول یہ ہے کہ جب حمل میں سورج گن کی زیادتی ہوگی تو اولاد ذریعہ ہوگی۔ چندرا گن کی زیادتی ہوگی تو لڑکی پیدا ہوگی۔ تین ماہ کے بعد بچے کے اعضا الگ الگ بننے لگتے ہیں۔ اگر اس عرصہ سے پہلے پہلے حمل میں سورج گن بڑھایا جائے تو اولاد ذریعہ ہوگی۔

یونانی لکچر ویدک حکمت میں سورج گن اور چندرا گن والی کئی خاص دوائیاں ہیں حمل کے تین مہینہ کے اندر اندر اگر سورج گن کی دوائی کا استعمال حاملہ کو کرایا جائے تو اس کے اندر سورج گن بڑھ جائے اور اولاد ذریعہ ہوگی۔

مجھے اس اصول کا اور سورج گن رکھنے والی دو چار دوائیوں کا علم ہے۔ میرا واسطے مجھے کامیابی ہو رہی ہے۔ (قیمت پانچ روپے ہے)

ہاں تو جب تیار حمل کی اچھی طرح تصدیق ہو جائے تو گھر والوں اور حاملہ کو احتیاطیں

اختیار کرنی چاہئیں تاکہ حاملہ بچپن دونوں کی صحت ٹھیک رہے کوئی سیدھی نہ ہو۔ اور وضع حمل میں آسانی ہو، اُن کا ذکر ذیل میں کیا جاتا ہے:-

حمل کے زمانے میں احتیاطیں

سادہ اور مقوی غذا حاملہ کی غذا میں سب سے لازمی بات سادگی ہے کیونکہ حاملہ ماں کو اپنی اور اپنے بچے کی پرورش کرنی ہوتی ہے۔ اس لئے ظاہر ہے کہ غذا کافی ہونی چاہیے۔ لیکن اس کے ساتھ اس کا سادہ ہونا بھی ضروری ہے۔ والیں بنری۔ مکھن۔ دودھ گھی۔ ملائی۔ پرستے چاول۔ سوچی۔ ساگو دانہ۔ موٹے آٹے کی روٹی۔ سوچی کی ڈبل روٹی۔ ٹوہم کے تازہ بیوے۔ مریہ آملہ۔ مریہ سیب مفید ہیں۔ طاقت کے واسطے مریہ آملہ ہارسی کے ساتھ ورق چاندی ایک عدد۔ دانہ الائچی خورد ایک ماغذہ۔ تباشیر ایک ماشج کو کھالینا مفید رہتا ہے۔ سر دیوں میں ورق سونا بھی ایذا دے سکتے ہیں۔ ہوا خوری بھی ایک طاقت بخش غذا ہے۔ اس کی طرف سے لاپرواہی نہیں کرنا چاہیے۔ ربڑی۔ کچالو۔ گوشت کی بوٹی ٹیش مشھائیاں اور باسی روٹی حاملہ کے لئے منع ہیں۔ شہر درع آیا م حمل میں عموماً عورتوں کی بھوک کی کیفیت میں تبدیلی ہو جاتی ہے۔ اور اُن کی بھوک کم ہو جاتی ہے۔ یا اُن کی طبیعت اچھی چیزوں سے ہٹ کر ناقص چیزوں کی طرف راغب ہو جاتی ہے۔ اس صورت میں غذا کا سادہ تقویت بخش اور زود ہضم ہونا ضروری ہے۔ اور یہ ضروری نہیں کہ غذا کے متعلق حاملہ کی ہر خواہش کے آگے سر جھکا دیا جائے۔ بلکہ جب کسی چیز کے کھانے کی خواہش بہت زیادہ ہو تو حاملہ کو اسے بہت سی تھوڑی مقدار میں استعمال کرنا چاہیے۔ حاملہ کو چاہیے کہ اپنی غذا خوب چبا چاکر کھائے۔ تاکہ نفع قبض

دروشکم یا پینچش کی شکایت پیش نہ آئے؟

چونکہ عموماً غلط قسم کی غذا کے باعث ہی حاملہ مختلف امراض میں مبتلا ہو جاتی ہے اس لئے غذا کے انتخاب میں احتیاط سے کام لینا چاہیئے۔ اور خواہش کے آگے بالکل ہتھیار نہ ڈال دینے چاہئیں۔ حاملہ کی غذا جیسا کہ میں نے شروع میں کہا بسا اوقات بخش اور صحت دینے والی ہونی چاہیئے۔ حاملہ کو جو غذا دینی چاہئے اس میں غذا اہت کے تمام اجزاء مثلاً **Vitamines** جسم کے گوشت، پوست، ہڈی اور اعضائے نرمیہ کو طاقت دینے والے **Proteins** چکنائی **Fats**

اور **Carbohydrates** (نشاستہ نامائی) شکر وغیرہ جسم میں زندہ پیدا کرنے والے اجزاء) ہونے چاہئیں۔ اگر حاملہ پہلے گوشت اور انڈوں کا استعمال کرتی رہی ہو تو ان کا بھی اعتدال سے استعمال ہر انہیں گوشت کی بوٹی کے بجائے اگر شوربہ ہو تو بہتر ہے۔ چونکہ حاملہ عورتوں کا رجحان کھٹائی کی طرف ہوتا ہے اس لئے وہ اٹی، اچار، گول گئے اور دوسری قسم کی ناقص کھانا یاں استعمال کرتی ہیں۔ اس لئے ان کے لئے لکھا جاتا ہے کہ اگر کھٹائی کو طبیعت چاہے تو وال سبزی میں ایک آدھ نیمونچڈ لیں۔ جہاں تک انڈوں کا تعلق ہے۔ حاملہ کو سخت اور بہت ابلے ہوئے

انڈے استعمال نہیں کرنے چاہئیں۔ (**Half boiled egg**)

آدھا ابلتا ہوا) جس کی زردی سخت نہ ہو۔ استعمال کرنا چاہیئے۔ حاملہ کے لئے دودھ میں بیگی ہوئی روٹی بھی مفید ہے۔ لیکن تازہ ڈبل روٹی اگر میدہ کی ہو تو مدھ کیلئے نقصیل ثابت ہوتی ہے۔ اس واسطے سوچی کی ہوئی چاہیئے۔ حاملہ جو چپاتی کھا دہ اچھی طرح سے سینکی ہوئی ہوئی چاہیئے۔ اس کے کنارے کچے نہ ہوں۔ رات کو

حاملہ کے لئے دلیا کھجڑی۔ ساگ سنری۔ دودھ وغیرہ زرد ہضم اور طاقیت بخش ملکی غذا کھانا مناسب ہے :

حاملہ کو ہنڈی ایسی غذاؤں سے پرہیز کرنا چاہیئے جو ثقیل ہوں اور قبض اور نفخ مگرئی ہوں۔ اس قسم کی غذاؤں میں چنے کی دال۔ چنے کی روٹی۔ باجرے کی کھجڑی یا سنے چاول۔ جوار یا کئی کی روٹی۔ موٹھی کی دال۔ آلو۔ اروی۔ کچا۔ پر اٹھا ملوہ دیسی کسلا۔ امروہ۔ سنگھاڑا۔ شکر قندی۔ ربڑی کھوآ زیادہ مصلحہ والی غذا میں تیل کے پکوڑے۔ اچار اور چٹنیاں نہیں استعمال کرنی چاہئیں۔ جہاں تک ہو سکے حاملہ عورت کو چلے۔ قہوہ اور کوکو کا استعمال بھی نہیں کرنا چاہیئے۔ اور خاص کر گرم موسم میں تو ان کا استعمال نہایت منفرت رساں ہے۔ پیئز کا زیادہ استعمال بھی حاملہ عورت کے لئے مضر ہے۔ اسے سوٹھ لونگ۔ جانتفل۔ جادو تری۔ برش مرچ وغیرہ گرم خشک چیزوں کے استعمال سے بھی پرہیز کرنا چاہیئے۔

اس سلسلہ میں یہ لکھ دینا ضروری سمجھتا ہوں کہ روزانہ صبح کے وقت گرم دودھ یا شور بہ کا استعمال رحم کو طاقیت بخشتا ہے۔ وضع حمل میں آسانی پیدا کرتا ہے :

مٹی کا نقصان } اس سلسلہ میں ایک بات قابل ذکر ہے۔ ہندوستان میں عورتیں ایام حمل میں مٹی یا کوئلہ کھاتی ہیں۔ ایک انگریز

ڈاکٹر نے بجا طور پر -

Insanity of the tongue

and stomach of pregnant

woman. کہا ہے یعنی حاملہ کی زبان اور معدے کا پاگل پن۔

آپ ہی فرمائیے یہ پاگل پن نہیں تھا اور کیسا ہے کہ حاملہ لہو سے لذت کھانوں کی نفرت

کرتی ہے اور کالی مٹی۔ ملٹانی مٹی۔ گاجنی مٹی۔ سفیدی مٹی۔ گھڑی مٹی۔ چوٹے کی مٹی اور کوئلے
 چبانے کا شوق اس کو ہو تو حاملہ نہیں معاف فرمائیں اگر ان کی کسی خاص دلچسپی یا اس
 قسم کے من بھلے کھلے کا نام مجھ سے رہ گیا ہو (بعض بازار سے بچی ہوئی مٹی کی ٹنگیاں مل
 لیکر کھاتی ہیں۔ اور اس کے فوائد کے متعلق کئی قسم کی منطق چھانتتی ہیں۔ بڑی بڑھی خالہ
 اماں کی گواہی پیش کرتی ہیں۔ بعض شائستہ حریٹ اور طبی کتب تک کے حوالے پیش کر کے
 اور ان کے گول مول معنی نکال کر اپنی بات ثابت کرنے کی کوشش کرتی ہیں جنہیں
 سن کر بے اختیار ہنسی آ جاتی ہے۔ زیادہ تر تو یہ شوق دوسروں کی دیکھا دیکھی سے ہو جاتا
 ہے۔ ہر قسم کی مٹی سے حاملہ کو احتراز کرنا چاہیے۔ ہمارے ماضی کا نظام مٹی اور کوئلہ کا ایک
 ذرہ بھی ہضم نہیں کر سکتا۔ یہ چیزیں اندہ جا کر حاملہ کے معدہ اور انتڑیوں کی دیواروں کو
 لپ دیتی ہیں۔ جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ خوراک کا جو ہر ان دیواروں سے گزر کر خون میں
 تبدیل نہیں ہو سکتا۔ نہ ہی ان اعضاء کے ہضم اس کھائی ہوئی غذا میں شامل ہو کر کسی
 ہضم کرنے میں اضافہ دیتے ہیں چنانچہ مٹی کھانے والی حاملہ کا کھانا یا سب مٹی میں بل
 جاتا ہے۔ اس کا چہرہ زرد پڑ جاتا ہے جنین کو یہ نقصان پہنچتا ہے کہ اس کی پرورش
 کے لئے خون کو کافی شکر رسانی سے گھونٹنے کا موقع نہیں ملتا۔ جو مٹی گردوں کے لئے
 پیٹاب میں گل گل کر خارج ہوتی ہے رحم کے منہ میں خارش کا سبب ہوتی ہے۔ اور
 وضع حمل مٹی خورد والدہ کے بچے کا جگر۔ معدہ اور انتڑیاں ناقص الفضل ہوتے ہیں۔ وہ
 دائمی قبض کا شکار ہوتے ہیں اور برقان کی مرض میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ میں نے تجربہ
 کے طور پر حاملہ دیویوں کو الائچی خورد۔ سنگڑ وغیرہ کی مٹی کی گولیاں یا میپرنٹ کی ٹنگیاں
 استعمال کرنے کو کہا۔ اور انھیں مٹی کی خواہش ہونے پر انہیں استعمال کیا تو انکی

عادت بہت گئی۔ فرض مطلب یہ ہے کہ جس طرح بھی ہو سکے مٹی یا کدوؤں سے احتراز کرنا چاہیے۔

پانی کھانا کھانے کے دوران میں زیادہ پانی پینا اچھا نہیں۔ لیکن بالکل پانی نہ پینا یا بہت تھوڑی مقدار میں پینا بھی برے ہے۔ بعض عورتیں اس وجہ سے کافی پانی نہیں پیتیں کہ انہیں یہ دہم ہوتا ہے کہ زیادہ پانی پینے سے انسان موٹا ہو جائے گا۔ اس میں شک نہیں کہ روٹی کھانے سے پہلے پیٹ کو پانی سے بھر لینا برے ہے۔ اس حالت میں بے شک انسان میں سستی۔ بے حسی اور پیٹ بڑھ جانے کی شکایت ہوتی ہے۔ روزنامہ حالات میں پانی کے خلاف اس قسم کا جہاد بے معنی ہے۔ اگر پانی کی مقدار پر موٹے ہونے کا انحصار ہوتا تو غریب اور مفلس مزدور پانی پنی پی کر کب کے موٹے ہو چکے ہوتے۔ اگر حاملہ حسب ضرورت اپنی سادہ اور مقوی غذا کھاتی ہے اور اس کے ساتھ ایک چھوٹا سا گلاس پانی کا پیتی ہے تو اس پانی سے غذا کا رس خون میں بہتہ ریز ہوگا لیکن اگر وہ صرف ایک گھونٹ پیتی ہے تو اس بہت کم مقدار میں خون میں جذب ہوگا اور میں گزشتہ فصل میں بتا چکا ہوں کہ رس پر ہی تمام دھاتوں کا انحصار ہے۔ بہت کم پانی پینے سے قبض کی شکایت ہونے کا بھی امکان ہے۔ مزید براں جلد کو ملائم رکھنے اور خوبصورتی کے لئے بھی پانی کے ہمارے جسم میں کافی مقدار میں ہونے کی ضرورت ہے۔ روز جو عورتیں پانی بہت کم پیتی ہیں انہیں قبض کی شکایت رہتی ہے اور چہرہ کھیل اور تھم نکل آتے ہیں۔ پس روٹی کے ساتھ ایک چھوٹا گلاس پانی کا ضرور پینا چاہیے اور روٹی سے قریب دو گھنٹہ بعد پھر پانی پینا چاہیے۔ دن رات میں چار پانچ گلاس پانی کے ضرور پینے چاہئیں۔

تذیقات پانی کے سلسلہ میں شراب یا بیر کا بھی ذکر کرنا اس مغرب زدہ اور

یہ روپ کی برائیوں کی تفصیل کرنے والے زمانہ میں ضروری ہو جاتا ہے۔ یورپ میں شراب اور بیکار و اج ہے اور عورتیں محل میں بھی اس سے پرہیز نہیں کرتیں۔ جس سے بچنے کی صحت پر اور اس کی عادات پر اثر پڑتا ہے۔ چونکہ ہندوستان میں یورپ کی یہ عین اپنائی جا رہی ہیں اس لئے میں یہ اشارہ کرنا اپنا فرض سمجھتا ہوں کہ ہندوستان میں حاملہ ماں کے لئے شراب یا بیکار استعمال خودکشی کے مترادف ہے؛ جس کا نہ صرف جنین کی حالت پر برا اثر پڑتا ہے بلکہ خود حاملہ کی صحت خراب ہو جاتی ہے۔ یورپ کی اندھا دھن پیروی کرنے والی بہنیں اس امر سے نصیحت لیں :

فائقہ { حاملہ کے لئے فائقہ کرنا بے ضرر ہے۔ کیونکہ جیسا کہ پہلے ذکر کیا گیا ہے اس پر اپنی اور بچے کی پرورش کا بوجھ ہوتا ہے۔ اور فائقہ سے دو ذوں کا کمزور ہو جانا لازمی ہے بعض عورتیں جو محل کے دوران میں فائقہ کرتی ہیں ان کے بچے مر جاتے ہیں۔ یا پیش از وقت وضع محل ہو جاتا ہے۔ یا استغلاط ہو جاتا ہے۔ یا بچہ بہت کمزور و نحیف پیدا ہوتا ہے۔ مزور عورتوں کے لئے پاؤں عورتوں کے لئے جو بہت کام کرتی ہیں فائقہ کرنا بدرجہ غایت مضر ہے۔ اس سے ان کی چھاتیوں میں دودھ کم ہو جاتا ہے اور بچہ کمزور اور نحیف رہتا ہے۔

ایک اور بات کا بھی ذکر کر دینا ضروری ہے جس طرح حاملہ کے لئے فائقہ کرنا یا کم کھانا برائے اسی طرح زیادہ کھانا بھی مضر صحت ہے۔ اس سے بھڑکی۔ کھٹے دھاروں کا آنا معے پر بوجھ کا احساس ہونا۔ قلی اور دوسری شکایتیں پیدا ہو جاتی ہیں :

صفائی { حاملہ عورت پریشاک میں ہمیشہ صفائی ملحوظ خاطر رکھے۔ میلہ یا گیلہ لباس پہننے سے احتراز کرے۔ ہمدار جگہ پر نہ سوئے۔ اور بارش میں پھینکنے

سے بچے غریب ہندوستانی گھروں میں عموماً صفائی کو اس قدر اہمیت نہیں دی جاتی جتنی اہمیت کہ اسے دی جانی چاہیے۔ حالانکہ صفائی بہت مہنگی نہیں پڑتی تاہم وہ جس گھر میں انسان سوئیں اس میں جاؤز نہیں باندھنے چاہئیں مگر غریب لوگ مجبور ہوتے ہیں۔ تاہم میں نے دیکھا ہے کہ بعض عورتیں اتنی صفائی پسند ہوتی ہیں کہ ہر صبح مکان کو بہت اچھی طرح صاف کر دیتی ہیں اور رات کو دروازے کھلے رکھتی ہیں۔ یا رملہ مفلس گھروں میں ایسے بستر استعمال کئے جلتے ہیں جن میں بچوں کا پیشاب جذب ہو چکا ہوتا ہے۔ اور انہیں دھو یا نہیں جاتا۔ یا موسم سرما میں اتنا گرم نہیں ہوتا کہ سردی سے اس کی حفاظت ہو سکے۔ حاملہ عورت کے لئے ایسے بستروں پر سونا ہے حد مضر ہے۔ اس کی پوشاک۔ بستر تکیہ سب کچھ صاف ہونے چاہئیں۔ لباس کی صفائی کے ساتھ اسے اپنی توجہ جسم کی صفائی کی طرف بھی مبذول کرنی چاہیے۔

غسل اس سلسلہ میں غسل کا حال دنیا بھی ضروری معلوم ہوتا ہے جسم کی صفائی کے لئے غسل اتنا ہی ضروری ہے جس طرح بھوک کی تشفی کے لئے خوراک۔

غسل سے انسان کو صحت اور چستی حاصل ہوتی ہے اور اگر کم تندرست ہو تو روزانہ غسل بے حد فائدہ بخشتا ہے۔ حاملہ عورت کے لئے موسم کے مطابق روزانہ سرد یا گرم پانی سے غسل کرنا ضروری ہے۔ گرمی میں دو مرتبہ غسل کیا جاسکتا ہے۔ سردی کے موسم میں بھی تازہ یا گرم پانی سے روزانہ غسل کرنا چاہیے۔ لیکن اگر کمزوری کے سبب سے نہاںہ کو طبیعت نہ چاہے تو کم از کم دو بار ہفتہ میں تو ضرور نہا لینا چاہیے جسم کی صفائی کرنے کے لئے غسل کرنا لازمی ہے۔ اس سے مسامات کھل جاتے ہیں اور بخارات اور پسینہ کے مٹھل جانے سے جسم صاف ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ ہر غسل میں آدھ

سیر پانی مسات کے رستے جسم میں داخل ہو جاتا ہے۔ اس سے خون بہتر حرکت کرتا ہے اس کا حاملہ اور اس کے بچے پر بہت فائدہ مند اثر پڑتا ہے۔ سردیوں میں جیسا کہ میں نے لکھا ہے گرم پانی سے غسل کر لیا جائے لیکن یہ بات قابل ذکر ہے کہ پانی زیادہ گرم نہ ہونا چاہیئے۔

ورزش اور سیر

صحت کے لئے جو باتیں از حد لازمی ہیں ان میں سے ورزش اور سیر بھی ہے جس طرح بھوک دود کرنے کے لئے روٹی اور پیاس بجھانے کے لئے پانی ضروری ہے اسی طرح کھانے پینے کو جزو بدن بنانے کے لئے اور اس میں سے زیادہ سے زیادہ طاقت اور صحت حاصل کرنے کے لئے ورزش اور سیر ضروری ہیں۔ ورزش سے جسم میں چستی، چالاکی اور مضبوطی پیدا ہوتی ہے اور سیر سے فرحت، تازگی اور بشارتِ جملہ کے لئے بھی ملتی ورزش اور ڈیڑھ دو میل کی سیر نہایت ضروری چیزیں ہیں، ہمارے گھروں میں اور خصوصاً امیر گھرانوں میں حاملہ عورتوں سے کوئی کام نہیں کرایا جاتا لیکن اس سے کسی قسم کا فائدہ ہونے کی بجائے الٹا نقصان ہوتا ہے۔ حمل کے ایام میں گھر کا کام کلج تھوڑے کپڑے دھولینا۔ روٹی ترکاری بنالینا کافی ورزش ہے۔۔۔۔۔ اس بات کا بخوبی مطالعہ کیا جاسکتا ہے کہ مزدور عورتوں میں امیروں کی نسبت وضع حمل زیادہ آسانی سے ہوتا ہے۔ وضع حمل میں زیادہ سچپیدگیاں امیر گھرانوں ہی میں پیدا ہوتی ہیں۔ لہذا یہ بات ضروری ہے کہ حاملہ عورت گھر کا کام کلج کرے تاکہ اس طرح اس میں کالی اور سستی پیدا نہ ہو۔ اور وہ اس قدر ورزش کرے کہ غذا استفہم کر سکے۔ جہاں تک شینس۔ بیڈمنٹن

گھوڑے کی سواری۔ پیر کی اور دوسری بھاری ورزشوں کا تعلق ہے حاملہ عورت کو ان سے احتراز کرنا چاہیئے۔ یہ مشورہ پڑھی لکھی بہنوں کے لئے ہے۔ ورنہ عام ہندوستانی عورت کو یہ ورزشیں کہاں میسر ہوتی ہیں۔ وہ تو گھر کی چادر دیواری سے ہی بٹکل باہر نکل سکتی ہیں۔ جو تہذیب یافتہ لڑکیاں یا امیر گھرانے کی عورتیں گھر کا کام نہیں کرتیں انہیں کافی سیر کرنی چاہیئے۔ تاکہ وہ تازہ ہوا بخوبی حاصل کر سکیں۔

اس سلسلہ میں حاملہ عورت کو چاہیئے کہ وہ ایسے کام سے احتراز کرے جس سے پیٹ پر زور پڑتا ہے۔ مثلاً چلی پینا۔ پانی کھینچنا۔ چڑے آنگن میں جھلاد دینا۔ گھوڑے کی سواری پہاڑ کا سفر منع ہیں۔ اونچی ایڑی کا شو پہننا۔ جھلا لنگ لگانا۔ ٹانگہ کی سواری بھی منع ہیں (کیونکہ شرک میں کہیں گڑھا ہو تو گڑھے میں ٹانگے کا پتہ آنے سے صحت والے انسان کا بھی پیٹ کا پانی ہل جاتا ہے۔ حاملہ کا تو ذکر ہی کیا ہے۔ لہٰذا میں کم از کم ایک درجن عورتوں کا مجھے علم ہے جنہیں ٹانگے کی سواری میں زبردست ہچکولہ لگاؤ دینا جاری ہو گیا۔ ان میں سے دو عورتوں کو تو اتنا دھکا لگا کہ خون نہ رُک سکا اور جل کر گیا۔ اونچی ایڑی کا شو پہننے والی عورتوں کا پاؤں پھسلنے کا زیادہ امکان ہے۔ ایسوں کے چل بھی گرتے ہوئے پلے گئے ہیں) سمندر کے سفر میں بھی خطرہ ہے کہ اس میں تے بہت آتی ہے۔ حاملہ ایسے کام کرے جس سے ٹانگوں کی ہلکی ورزش ہو۔ لیکن اتنا کام بھی نہیں کرنا چاہیئے کہ جسم بالکل تنک کر چڑی ہو جائے۔ زیادہ تھکاوٹ زیادہ ورزش سے احتراز کرنا چاہیئے۔ ایسی شرک پر سیر نہیں کرنی چاہیئے جس میں زیادہ گڑھے ہوں۔ سفر میں اس بات کا خیال رکھنا چاہیئے کہ جسم کو زیادہ ہچکولے نہ لگیں۔ اور اگر ان کا امکان ہو تو سفر طوی کر دینا چاہیئے۔ اس عورت کو جسے پہلے اسقاط کی بیماری ہو اس بات کا خاص طور پر خیال رکھنا چاہیئے۔ ان تدریجوں پر جبکہ عام حالت میں حیض

ایکڑا تھا ان باتوں کا خاص خیال رکھنا چاہیے۔ بیٹریاں دوڑ دوڑ کر نہیں چڑھنی چاہئیں اور
ایسا کام نہ کریں جس سے پیٹ پر دباؤ پڑے۔ کیونکہ حمل کے پہلے چار ماہ میں اس
غلطی سے اسقاط کا خطرہ لاحق ہو جاتا ہے۔

آخر میں یہ بتا دینا چاہتا ہوں کہ وضع حمل میں زیادہ تر پیچیدگیاں جسمانی
کمزوری، سستی اور کالہی کے باعث ہو ا کرتی ہیں۔ اور یہی وجہ ہے کہ سفلس گھرانوں
سے تعلق رکھنے والی عورتیں متحمل گھرانوں کی عورتوں کی نسبت آسانی سے بچے جن
لیتی ہیں۔ اس سلسلہ میں کھیتی باڑی کرنے والوں، چنگڑوں اور مزدوروں کی عورتیں
مثال کے طور پر پیش کی جاسکتی ہیں۔

آرام اور نیند

ہلکی ورزش کے بعد آرام ایک ضروری چیز ہے۔ اگر کام ہی کام کیا جائے اور آرام
کا نام نہ لیا جائے تو محنت کی وجہ سے اسقاط ہو جائے گا۔ نیز اگر آرام ہی آرام ہو اور کام
کچھ نہ ہو تو کچھ عرصہ بعد کام کرنے کی قوت ہی سلب ہو جاتی ہے۔ اس بات کے پیش نظر
کیسی حاملہ عورت کو گھر کا کام کاج چھوڑ نہیں دینا چاہیے۔ رات کو پوری نیند لینے کے علاوہ
حاملہ کو دن کو بھی کسی قدر سکون کے ساتھ دو تین گھنٹہ کے لئے آرام کرنا چاہیے۔ فرانس
انگلستان جرمنی اور امریکہ کے زنانہ شفا خانوں میں مشاہدہ اور تجربے سے یہ امر پایہ ثبوت کو
پہنچ چکا ہے کہ ماں کی موجودہ اور آئندہ صحت اور ذہان نہ چگی میں اس کی تندرستی اور
بچہ کی اطمینان بخش حالت اس امر کی متفقہی ہے کہ دورانِ حمل خاص کر حمل کے آخری ایام
میں اسے خاطر خواہ آرام پیش کرتے۔ یورپ اور امریکہ کے صنعتی نظام میں بے شمار عورتیں شامل

ہیں۔ اور جہاں کہیں صنعتی تحریک جاری ہے وہاں عورتوں کی تعداد کارخانوں میں رُو بہ اضافہ ہے۔ ان کی فلاح و بہبود کو مدنظر رکھ کر مسئلہ ع میں ہائین Hygiene (اصول صحت و صفائی) کی بین الاقوامی مجلس نے یہ فیصلہ کر دیا تھا کہ ہر کام کرنے والی عورت کو چھل کے آخری تین ماہ کا ریل آرام ملے۔ صرف اس اصول کو تسلیم کر لینا کافی نہیں بلکہ سوسائٹی کا فرض ہے کہ وہ اس اصول کو عملی صورت میں منتقل دیکھے۔ ممکن ہے کہ حاملہ عورت اقتصادی تنگی سے مجبور ہو کہ یا کارخانہ کا مالک اپنی ذاتی غرض کو مدنظر رکھ کر اس بین الاقوامی ضابطہ کی خلاف ورزی کریں لیکن بدینہ جو آخر سارے خاندان بلکہ تمام سوسائٹی ہی کو ان کی نالائقی کا نتیجہ بھگتنا پڑے گا۔ اس عورت کی کمزور اولاد سوسائٹی کو اقتصادی اور اخلاقی نقصان پہنچائے گی۔ پہلک کی قویہ حالت ہے کہ وہ میٹروں۔ اندھوں۔ لنگڑوں۔ بہروں۔ گونگوں اور پاگللوں کی ذمہ دہ کچھ خدمت کرتی ہے لیکن گریہ و تیغ عورتوں کو اپنی امداد و مدد دی کی مستحق نہیں سمجھتی۔ سوسائٹی کی طرف سے خلونہ اور حاملہ کو اس کے متعلق تعلیم ملنی چاہیے۔ ایسی تعلیم بہت عرصہ سے ہندوستان میں نہایت ضروری سمجھی گئی ہے مگر کوئی عملی قدم نہیں اٹھایا گیا۔

Dr. Pinard

میں فرانس کے مشہور ڈاکٹر پینارڈ

کو نوع انسانی کا سچا اور مخلص غیر خواہ سمجھتا ہوں جس نے یورپ میں فوجیوں و دیبا کی بنیاد رکھی۔ اور ماں اور بچہ کی مہولت اور حفاظت کے متعلق سائنٹفک طریق پر تحقیقات کی۔ فرانسیسی ڈاکٹروں نے مختلف ہسپتالوں میں ایسی حاملہ عورتوں کا معائنہ کیا جو سوسائٹی کے مختلف طبقات سے متعلق تھیں۔ مثلاً ایسی عورتیں جنہیں بھاری کام کرنا پڑتا ہے۔ ایسی عورتیں جنہیں ہلکا کام کرنا پڑتا ہے۔ کسان عورتیں۔ کلرکوں کی

عورتیں۔ خامہ اور محنت مزدوری کرنے والی عورتیں۔ آرام طلب اور امیر عورتیں۔ نجیف اور موٹی عورتیں۔ سب کے متعلق تحقیقات کی گئی۔ انھوں نے معلوم کیا کہ جن عورتوں نے حمل کے آخری تین ماہ میں کابل آرام کیا ان کے بچے آرام نہ کرنے والی عورتوں کے مقابلہ میں وزن دار اور تندہی کے اعتبار سے بڑھ کر تھے۔ سب سے زیادہ تندرست بچہ کسان عورتوں کے تھے۔ جو سب سے زیادہ شقت کرتی ہیں لیکن جنہیں دورانِ حمل میں آرام میسر تھا۔

سوئے کے سلسلہ میں یہ احتیاط لازمی ہے کہ سوئے کا کمرہ ہوا دار ہو۔ لیکن بستر اس جگہ نہ بچھایا جائے۔ جس میں سامنے سے ہوا کا تیز جھوکا آئے۔ کمرے میں آگ نہ رکھ کر دروازے بند کرنا ضروری ہے۔ اس سے کاربن ڈائی آکسائیڈ (ذہریلی گیس) سے کمرہ بھر جاتا ہے جو پیمپھٹوں کو نقصان پہنچاتی ہے۔

جمال سے پرہیز کر بہت سی اقوام میں حاملہ کو مقدس عورت تسلیم کیا جاتا ہے۔ بعض ملکوں میں یہ رواج ہے کہ جو بھی کسی عورت کے متعلق یہ معلوم ہو جائے کہ وہ حاملہ ہے تو خاص مذہبی فرائض ادا کئے جاتے ہیں۔ اس بارہ میں ہندو اور چینی لوگ خصوصیت سے قابل ذکر ہیں۔ ہنود میں تو گرہ دتی استری کے متعلق خاص سنسکار کئے جاتے ہیں۔ جن سے یہہ غرض ہوتی ہے کہ اسے نئی زندگی کے متعلق واقفیت بہم پہنچائی جائے اور بچوں کی غور پر راحت کے بارہ میں ذمہ داری کا احساس پیدا کیا جائے۔ دورانِ حمل میں جبار نقصان دہ ہے اس کے متعلق اب کوئی شک نہیں رہا کیونکہ لک پادری اہل اسلام ہندو پادری اور چینی خصوصیت سے اس امر پر مصر ہیں کہ گرہ دتی استری سے جبار

کیا ضرر رساں ہے۔ آئود وید کے بزرگ ترین معالج مہرشی ششرت نے تو اس بات کی سختی سے مخالفت کی ہے جو انوں میں مادہ جوہری حاملہ ہوتی ہے وہ نہ گواہ اپنے پاس نہیں آئے دیتی۔ وحشی اقوام میں بھی یہی دستور ہے۔ بعض قوموں کا خیال ہے کہ مرد کا دیرج رحم میں بچہ کو ہلاک کر دینا ہے۔ یا کم از کم اس کی افزائش کے لئے خطرناک ہے بعض مختلف قسم کے اوبام میں مبتلا ہیں لیکن ان کا خوش گوار نتیجہ یہ ہوا ہے کہ ان میں گرجہ دتی عورت کو مقہیں سمجھا جاتا ہے جو انوں میں تو جب تک مادہ بچہ کو دودھ پلاتی ہے نہ کے نزدیک نہیں جاتی۔ یہہ قدرت کا حکم ہے اور اگر انسان اس سے سرتابی کرے تو گویا وہ حیوان سے بھی بدتر ہے پہلی صدی عیسوی میں زمانہ امراض کے ماہر حکیم سوزین نے یہ فتویٰ صادر کیا کہ دورانِ حمل میں مجامعت نقصان دہ ہے۔ اس لئے کہ اس سے رحم کو تکلیف پہنچتی ہے۔ اس فیصلہ کے بعد سولہ سو سال تک پرسنل مذہبی علماء کے سپرد رہا اور ماہرین طب کو اپنی رائے ظاہر کرنے کا موقع نہ ملا۔ مگر اب مختلف حیوانات پر جو تجربے زمانہ قریب سے ہو رہے ہیں ان سے اس مسئلہ کا دو ٹوک فیصلہ ہو گیا ہے اور وہ یہ کہ دورانِ حمل میں جماع کرنے سے بچہ کی قبل از وقت تولید کا اندیشہ ہے۔ اور بعض وقت حل گر جاتا ہے۔ گر نہ جائے تو بچہ کے اعضائے رتبیہ کو بہت نقصان پہنچتا ہے۔ اور بالعموم جماع کا وہی اثر ہوتا ہے جو حمل میں شراب نوشی اور سخت محنت سے پیدا ہوتا ہے۔ فرانس کے مشہور ڈاکٹر پائینارڈ نے اپنے مطب میں ”دورانِ حمل میں جماع کی ممانعت ہے“ کا نوش نگار لکھا ہے۔ جن بچوں کے والدین دورانِ حمل میں پرہیز نہ کریں وہ بچے اکثر اعصابی امراض میں مبتلا ہوتے ہیں ۛ

بہ تعلیم کرنا پڑے گا کہ مرد بڑے حریص۔ ظالم اور دہرا نیشی سے خالی ہوتے ہیں
حاملہ کو چاہیے کہ وہ منت سے سماجت سے، دلیل سے، بہانے سے جیسے تیسے مرد
کو اپنے سے دُور رکھے :

حاملہ ماں کا مزاج

ایک اور اہم بات جس کا بچہ کی صورت سیرت اور صحت پر اثر پڑتا ہے حاملہ
ماں کا مزاج ہے۔ صرف بچہ کی صحت، سیرت اور صورت پر ہی نہیں بلکہ خود ماں کی
صحت پر اس کے مزاج کا بہت اثر پڑتا ہے۔ عام طور پر یہی دیکھنے میں آتا ہے کہ
ہر وقت ہنسنے اور خوش رہنے والے کی صحت اچھی ہوتی ہے۔ برعکس اس کے شریل
مزاج شخص دُبلّا، پتلا اور کمزور ہوتا ہے۔ حاملہ عورت کو چاہیے کہ وہ خوش اور
مطمئن رہے۔ اس کے مزاج میں حلیمی، رواداری اور برداشت تین اوصاف ضرور
ہونے چاہئیں۔ فوراً غصہ میں آجانا، رونے لگنا، زیادہ بولنا، بغیض و غضب کی حالت
طاری کر لینا اس کے لئے مضر ہے۔ اس کے علاوہ اسے غم و فکر کو پاس بھینکنے کی
اجازت نہ دینی چاہیے۔ کیونکہ نہایت غصے کی حالت میں بھی اسقاط کا خطرہ رہتا ہے
اور رنج و غم کی حالت میں بچہ کے کمزور اور مریدل پیدا ہونے کا خدشہ ہے :

ہر شی چرک نے لکھا ہے کہ جو عورت حمل کے دوران میں رنج و محن میں مبتلا
رہتی ہے اس کا بچہ کم ہمت، مغموم، بزدل اور کم عمر ہوتا ہے۔ انہیں حالات حاملہ عورت
کو چاہیے کہ وہ خوش مزاج اور چست رہے۔ بھنی دل لگی کی باتوں میں وقت کا بہتر حصہ
صرف کرے کبھی کسی سے لڑائی جھگڑا نہ کرے۔ اور دل پر میل نہ آنے دے۔ ہر بات میں

ہنسی اور مذاق کا پہلو نکال کر خوش و غم رہے۔ حاملہ سے زیادہ ان باتوں کا خیال گھروالوں کو رکھنا چاہیے کہ وہ کوئی ایسی بات نہ کریں جس سے حاملہ کو دکھ محسوس ہو۔ ہمارے گھروں میں ہمیشہ ساس اور بہو کی لڑائیاں چھڑتی رہتی ہیں۔ میں اس سلسلے میں ساس سے عرض کروں گا کہ وہ جتنی الو سے بہو سے جتنے کا خیال نہ کریں اور خصوصاً حل کے دوران میں اس کے ساتھ ایسا سلوک نہ کریں کہ اسے پہلے تمام واقعات فراموش ہو جائیں۔ اگر بہو کی طبیعت بہت چڑچڑی واقع ہوتی ہے تو بھی ایسا انتظام کریں کہ بات بات پر لڑائی جھگڑانہ شروع ہو جائے۔ اور اس کا مزاج مت دھرنے کی بجائے پگڑ نہ جائے۔ ہر شئی چمک نے لکھا ہے کہ جس عورت کا مزاج چڑچڑا اور غصیلہ ہوتا ہے اس کے بچے کا مزاج بھی بڑے ہو کر غصیلہ اور چڑچڑا ہو جاتا ہے اور لڑنے جھگڑنے والی عورت کو خود بھی مرگی کے دور سے پڑ جاتے ہیں اور بچہ کو بھی یہ عارضہ ہو جاتا ہے :

سنگت - سوسائٹی | اسی سلسلے میں میں حاملہ کی سوسائٹی کا ذکر کر دینا بھی مناسب سمجھتا ہوں۔ کیونکہ سوسائٹی اور ارد گرد کی فضا کا

بھی حاملہ کے مزاج پر اثر پڑتا ہے۔ جیسا کہ میں نے شروع میں لکھا ہے جو کچھ حاملہ سُنتی اور پڑھتی ہے اس کا بچہ کی دماغی حالت پر اثر پڑتا ہے۔ اس لئے یہ ضروری ہے کہ بچہ کی دماغی حالت پر بہتر اثر ڈالنے کے لئے حاملہ اچھی سوسائٹی میں رہے۔ طبیب قدیم و جدید ہر دو اس بات پر متفق ہیں کہ جماع کے وقت والدین کے جو خیالات ہوتے ہیں ان کا بچہ پر پورا پورا اثر پڑتا ہے۔ کتاب کے شروع میں مہاجملات کا جو واقفہ دیا گیا ہے وہ بھی یہ ظاہر کرتا ہے کہ حاملہ اچھی باتیں سننے پڑھے اور لکھے۔ اور جہاں یہ بات ضروری ہے کہ حاملہ خوش اور نشاط رہے وہاں یہ بھی ضروری ہے کہ

وہ اچھی سو سائٹی میں بیٹھے اٹھے اس کی سو سائٹی میں حاملہ چڑھری۔ لڑے جھگڑنے والی عورتیں نہ ہوں۔ ہر شئی ہرک نے لکھا ہے کہ جو عورت حسد سے جلتی رہتی ہے اس کا بچہ بڑا ہو کر ظالم ہوتا ہے۔ اور دوسروں کی خوشحالی پر کڑھتا ہے۔ حاملہ کی سو سائٹی میں خوش مزاج۔ نیک سیرت۔ باحیا۔ تہذیب یافتہ اور دھرم پران عورتیں ہونی چاہئیں۔ حاملہ کو ان عورتوں کی سو سائٹی سے احتراز کرنا چاہیے جو ہر وقت ناپاک باتیں کریں اور گندی گیتیں ہانکتی رہیں۔ کیونکہ اس سے جذبات میں پہچان پیدا ہوتا ہے۔ اس ضمن میں ہر شئی ہرک نے لکھا ہے کہ جو عورت جملع کی بیجا فحوقین ہوتی ہے اس کا بچہ بد صورت اور بے حیا ہوتا ہے۔ لہذا حاملہ کو چاہیے کہ وہ فحش ناویوں، قصوں یا کہانیوں سے بھی احتراز کرے۔ بلکہ نیک اور بہاد بزرگوں کے کارنامے سننے اور پڑھے کیونکہ اس سے اس کا بچہ بڑا بہاد۔ دلیر۔ نیک اور اچھے چال چلن کا بنے گا۔ یونانیوں اور راجپوتوں کی تاریخ اس بات کی حرف بحرف تصدیق کرتی ہے۔

سپاہ

پیدائش اور موت کا سلسلہ روز و رات سے چلا آتا ہے اور روز و رات ایک ہے گا۔ ماں۔ باپ۔ بیٹا۔ بیٹی۔ بھائی۔ بہن۔ خالہ وغیرہ کسی نزدیکی پر مشتمل وار کے مرحلے پر سب مردوں اور سب عورتوں کو رنج ہوتا ہے مگر دونوں کے اظہار غم کا طریقہ بالکل الگ الگ ہے۔ مرد تو ایک دور و روز دھو کر صبر کر لیتے ہیں اور اپنے دنیاوی کلمہ و بار میں مصروف ہو کر غم بھلائے کی کوشش کرتے ہیں مگر عورتیں کسی کے مرجانے پر باقاعدہ رنج مناتی ہیں اور اس کی مناش کرتی ہیں میں میں تیس تیس دن خود بھی روتی ہیں اور سارے گلی محلے برادری کو بھی رواتی ہیں۔ کوئی چار ماہ بعد ماتم پر کسی کو آئے تو چاہے وہ رنج ہلکا بھی ہو چکا ہو مگر اس وقت رو دنیا لازمی

ہوتا ہے۔ بعض گھرنوں میں سال سال تک سوگ منایا جاتا ہے اور جتنے زیادہ دن کسی کے گھر میں سوگ منایا جائے اتنا بڑا وہ گھرنا سمجھا جاتا ہے۔

سیاہی میں رو رو کر اور چھاتی پیٹ پیٹ کر نیز چھ چھ گھٹنے پیاس۔ پیشاب۔ پاخانہ روک روک کر عورتیں صحت کو بہت برباد کر دیتی ہیں۔ مضبوطی سے مضبوط عورتیں بھی سیاہی کی کاری ضرب سے نہیں بچ سکتیں۔ پھر حاملہ بچاری کا تو کچھ بچھتے ہی نہیں۔

بہت سی برادریوں نے بڑی اخلاقی حرأت دکھلائی ہے۔ اور بد رسوم کو یک قلم بند کر رہے ہیں۔ بہت سی برادریوں میں سیاہی کی بد رسم بالکل بند ہو گئی ہے۔ تاہم ابھی کافی طور پر اس بدعت ملک میں موجود ہے۔ حاملہ عورتوں کو خصوصاً اور دیگر عورتوں کو عمر و سیاہی کے نقصانات سے آگاہ کر کے ان کا سیاہی پر ناقلی طر پر بند کر دیں۔

ایامِ جل میں سیاہی اور خاوند سے ملاقات یہ بہر
چھاتیوں سے لاپرواہی
دونوں چھاتیوں کے حق میں نہایت مضرت

رساں ثابت ہوتے ہیں۔ بے ادبی معاف بعض خاوند بھی بیوی کی چھاتیوں کو بڑی طرح مسکتے ہیں۔ خصوصاً جب ایامِ حمل میں وہ عورت کی قربی سے پرہیز نہیں کر سکتے تو بچہ دانی کو نقصان پہنچنے کے علاوہ چھاتیوں کی جسامت میں بھی نقص پیدا ہو جاتا ہے وہ لٹک جاتی ہیں یا بہت تیز مردہ سی ہو جاتی ہیں۔ یا ان کی چھچھان اندر کو دھنس جاتی ہیں جب بچہ اپنے سوزھوں سے ان کو دباتا ہے تو ان میں سخت درد ہونا شروع ہو جاتا ہے جس سے بعض دفعہ ماں بچے کو دودھ دینے سے احتراز کرتی ہے۔ پیدائش کے بعد بچے کی غذا صرف ماں کا دودھ ہوتی ہے۔ جن حالتوں میں بچے کو مصنوعی دودھ دیا جاتا ہے ان میں بچے طاقتور اور مضبوط نہیں ہوتے۔ ایسی ماں دودھ پانی چھاتیوں



حاملہ کی چھایتوں کی محافظ — انگلیا

سے دیتی ہے۔ تو کم ہذا حاصل
کرنے کے باعث بچہ کی نشو و
نما اچھی طرح نہیں ہوتی ان
باتوں کے پیش نظر حاملہ ماں
کو وضع حمل کے چند مہینے پہلے
ہی اپنی چھایتوں کا خیال
رکھنا چاہیے کیونکہ حمل کے
بعد پستان جسامت اور
وزن میں بڑھتے ہیں۔ اس
لئے ان کے بڑھنے سے ملکا
ملکا درد اور سنسنی پیدا ہوتی
ہے۔ اس کو روکنے کے

لئے ایک چٹ انگلیا کا استعمال بہت مفید رہتا ہے۔ (پنجاب میں انگلیا کا رواج بہت
کم ہونے سے یہاں انگلیا کا نقشہ دیا جاتا ہے) رومال سے بھی کیسے دیر یہ کام لیا جاسکتا ہے
اس سے یہ بھی فائدہ ہوتا ہے کہ پستان بہت زیادہ بڑھ کر بے ڈھنگے نہیں ہو جاتے۔
حاملہ کے لئے یہ بھی لازم ہے کہ وہ چوچوں کو چوتھے ماہ سے ہی تھوڑے پانی میں

چٹکی بھر کھلے کا سوڈا ڈال کر اس سے یا Eau de cologne

(پوڈی کو لون) یا شراب سے روزانہ دھو کر مل کے کپڑے سے صاف کرے۔ پھٹکری
کے پانی سے بھی کام لیا جاسکتا ہے وہ اس طرح کہ روئی کا ایک پھاٹا ان میں بھگو کر چوچوں

پر رکھ دیا جائے اور بعد میں گرم پانی سے دھو کر ان پر گھی یا گلیسرین مل دیں پھر گرم تیل لے کر مالش کر دینا بھی مفید ہو۔ مالش سے پہلے چھاتیوں کو گرم پانی سے ضرور دھونا چاہیئے۔

اگر چوچیاں جیسا کہ بعض حالتوں میں دیکھا گیا ہے اندک کو دھنس جائیں اور ان سے پیدا نش کے بعد بچہ کے آسانی دودھ نہ پی سکے کا خطرہ ہو تو ماں کو چاہیئے کہ وہ آہستہ آہستہ انہیں اٹھلی اور اٹکھٹے سے باہر کھینچے ان احتیاطوں کو پیش نظر رکھنے سے بعد میں تکلیف نہ ہوگی اسی طرح پیٹ کے کپڑے کے تن جانے سے حاملہ کو بعض دفعہ تکلیف ہوتی ہے۔ اس صورت میں پیٹ پر آہستہ آہستہ ماربل کا تیل ملنا مفید ہے چلنا پھرنا کم کر دینا چاہیئے اور مل کے کپڑے کو چار تہ کر کے ہیرٹو اور ناف کے درمیان اس کی تین چار تہیں کسی قدر کش کر لپیٹ دینی چاہئیں تاکہ پیٹ کو کچھ سہارا ہو جائے۔

Maternity bandage

بنی بنائی

سے ٹریٹی بنیڈیجر (حاملہ کی پیشیاں) بڑے انگریزی دوا فروشوں سے دینر انگریزوں کے سو اسٹف والی دو کاڈز پر ملتی ہیں۔ مگر آٹھ دس روپے ان پر خرچ آتا ہے حالانکہ ان کی بنیاد سادہ اور لاگت کم ہوتی ہے۔ اس کو عام ہندوستانی نہیں خرید سکتے بلکہ ایک بار دیکھ کر اپنے گھر میں تیار کر سکتے ہیں۔ ان کا استعمال بہت مفید رہتا ہے تصویر میں یہاں دے دیتا ہوں۔

(بڑے ہوئے پیٹ کو سہارا دینے کے لئے تیلی چٹائی ۱۶ انچ لمبائی ۲۲ انچ)

دیگر عام احتیاطیں

(۱) حاملہ عورت کو جہاں تک ممکن ہو جلاب لینے سے پرہیز کرنا چاہیئے۔ اگر قبض کی شکایت ہو تو غذا کی تبدیلی سے اسے دور کر لیا جائے چار پانچ روز روٹی چھوڑ کر دودھ، شلغم، مٹولی گاجر، پالک، کدو، سنٹرہ، آم، انگور، ناشپاتی، سردا، چنے کا شوربہ وغیرہ دودھ مضم اور قبض کش خوراک کا انتظام کریں۔

یا بڑی حد تک ہرٹہ، گلقتد یا اینما سے مطلب حاصل کرنا چاہیئے۔
 سردی جی گرین آرٹھیج کا قول ہے کہ سڈلٹ پاؤڈر Seidlitz Powder اور دوسری پٹینٹ دوائیوں سے جن کے اجزاء کا علم نہ ہو بالکل پرہیز کرنا چاہیئے۔ ان سے اسقاط حمل کا ڈر ہے۔
 (۲) قصہ کھلوانا بھی حاملہ کے حق میں مضرت کیونکہ کمزوری ہو کر اسقاط حمل کا اندیشہ ہوتا ہے۔

(۳) بخار کی حالت میں کونین نہیں استعمال کرنا چاہیئے۔ بعض ڈاکٹروں کا خیال ہے کہ ۳-۴ گرین دن میں ۲-۳ دفعہ استعمال کریں تو ہرج نہیں تاہم حتی الوسع اس سے پرہیز ہی لازم ہے۔ حاملہ کے بخار کے لئے حکیم یا وید کی امداد زیادہ مفید رہتی ہے۔
 (۴) جیسا کہ پہلے لکھا جا چکا ہے خاوند کو چاہیئے کہ ان ایام میں جماع سے بھی پرہیز

کرے۔ ایسا کرنے کے نقصانات واضح طور پر بیان کئے جا چکے ہیں۔

(۵) ایک بات جس میں احتیاط کی ضرورت ہے وہ یہ ہے کہ حاملہ کو ایسے مقامات پر اکیلے نہ بھیجا جائے جہاں جائے میں اسے خوف یا ڈر لگتا ہو۔ اگر حاملہ خوفزدہ ہو جائے تو جنین کا رحم کے اندر مرجائے گا خوف ہے۔ ان باتوں کی بھی احتیاط کی جائے کہ حاملہ کسی ایسے گھر میں نہ جائے جہاں گزشتہ شب بچہ پیدا ہوا ہو۔ اور نہ ہی اس سے کسی ایسی عورت کا ذکر کیا جائے جسے وضع حمل میں تکلیف ہوئی ہو یا بچہ ہونے سے اس کی جان پر آہنی ہو۔ کیونکہ اس کا حاملہ کے دل پر بُرا اثر پڑتا ہے۔

(۶) حاملہ حتیٰ الوسع ایسے مقامات پر نہ جائے جہاں متعری امراض کا زور ہو۔ خصوصاً میسر یا چھپک خسرو میں مبتلا لوگوں کی تیار داری یا بیمار پرسی سے حاملہ کو حتیٰ الوسع باز رہنا چاہیے۔

آخر میں چند اقتباسات دے کر اس فصل کو ختم کرتا ہوں۔

”بچہ نہ نکرنے کا علاج۔ بے وقت سونا۔ اونچی نیچی جگہوں پر چلنا۔ چھلانگ مارنا۔ بہت ہنسنا۔ لیٹے رہنا۔ رونما۔ فاقہ۔ زیادہ محنت کرنا۔ زیادہ سواری کرنا۔ خون نکلوانا۔ خوفناک اور ڈراؤنی کہانیاں سننا۔ جلاب لینا۔ کونین کا استعمال۔ گرم خشک اور بھاری اٹیا کھانا۔ حاملہ صحت کے لئے منع ہے۔ ورنہ عمل کر جائے گا اندیشہ ہے۔ چلنا۔ پھرننا۔ سیر۔ کھن۔ گھی دودھ اور نازانہ ہوئے کھانا۔ سیب۔ آملہ اور گاجر کا مربہ استعمال کرنا۔ خوبصورت ڈانیا بزرگوں کی تصاویر دیکھنا۔ اُن کے کارنامے پڑھنا۔ مذہبی کتب کا مطالعہ کرنا۔ صاف ستھرے کپڑے پہننا۔ اور پاک زندگی بسر کرنا حاملہ کے لئے بے حد فیض بخش ہیں۔

حاملہ کے زیادہ میٹھا کھانے سے بچہ کو پشیا کی بیماری۔ زیادہ سونے سے بے

عقلی کھٹائی کھانے سے پھوٹا بچھنسی۔ زیادہ سٹھنے سے دانتوں کی خرابی اور روئے سے آنکھوں میں نقص واقع ہو جاتا ہے۔ (ہدایت نامہ خاوند)

نوجو عورت حمل کے ذمے میں رات کو دیر تک باہر پھرتی ہے اس کا بچہ بڑا ہو کر پاگل ہو جاتا ہے۔ جو عورت چوری کی عادی ہوتی ہے اس کے ہاں کم تہمت۔ کینہ و ذہ۔ اور بڑے کاموں کا عادی بچہ پیدا ہوتا ہے۔ بہت سونے والی عورت کا بچہ بھی بہت سونے والا سست سمجھتا اور بے وقوف ہوتا ہے۔ اس کی قوت ہاضمہ بھی بالکل کم ہوتی ہے۔ جو عورت شراب پیتی ہے اس کا بچہ ہمیشہ پیاسا رہتا ہے۔ اس کے دماغ میں مستقل مزاجی اور ثابت قدمی نہیں ہوتی۔ بیٹھائی کھانے کا بہت شوق رکھنے والی عورت کے ہاں پیشاب کی بیماریوں میں مبتلا ہونے والا یا پیشاب میں شکر کی مرض میں مبتلا یا بچہ دانا ہونا ہو جائے والا بچہ پیدا ہوتا ہے۔ سو کا گوشت کھانے کی شوقین عورت کے ہاں ایسا بچہ پیدا ہوتا ہے جس کی آنکھیں غمی ہوتی ہیں۔ اسے دمہ کا عارضہ لاحق ہو جاتا ہے۔ اور اس کے بال سخت ہوتے ہیں کھٹی چیزیں کھانے پینے والی عورت کے ہاں جو کچھ پیدا ہوتا ہے اس کے بچے کو جلد اور آنکھوں کی بیماریاں ہوتی ہیں۔ زیادہ نمکین چیزیں کھانے پینے والی عورت کے بچے کے چہرے پر بڑے ہو کر خجھریاں پڑ جاتی ہیں۔ بال سفید ہو جاتے ہیں۔ یادہ گنجا ہو جاتا ہے۔ تیر اور چٹ پٹی غذا تیں کھانے کی جو عورت عادی ہوتی ہے اس میں بچے پیدا کرنے کی طاقت بھی نہیں رہتی اور جو بچہ پیدا ہوتا ہے وہ بہت کمزور ہوتا ہے جو عورت کڑوی اور تلخ چیزوں کی عادی ہوتی ہے اس کے بچے کو پیشاب و پاخانہ کی روکاؤٹ سی ہوتی ہے (بہرشی برک) ماں کی غذا کا بچہ پر کتنا اثر پڑتا ہے۔ اس کا اگر عملی ثبوت دیکھنا ہو تو قراد حمل کے

بعد عورت کو اکیس دن تک ۳۴-۳۵ رتی روئنت پلائیے۔ بچہ کو کبھی چھپک نہ ہوگی، اگر قیام
حل کے تیسرے ماہ سے پلوں پتھر کے گلاس میں گائے کا دودھ لیکر چاندی کے دو
درق ایک ایک کر کے دودھ میں حل کر کے رات کے وقت حاملہ کو پلائیں اور تین ماہ
تک ایسا ہی کریں تو پیدا ہونے والا بچہ خوبصورت لہم و فراست میں تیز آمد بڑی عمر والا
ہوگا۔ (حکیم نعمان)

چاند گرہن و سورج گرہن

عرضہ قدیم سے یہ مانا جاتا ہے کہ چاند یا سورج گرہن کا اثر حل پر ہوتا ہے۔
میں اسے ایک دہم اور گہر سمجھتا رہا۔ مگر مسئلہ اس کے سدھن گرہن میں آزاد خیال الی
تیرہ حاملہ عورتوں کے حالات کا بوجہ ذاتی دلچسپی مطالعہ کیا تو معلوم ہوا کہ ان کے بچوں کو
ہاتھ ہیر کا ٹیڑھا ہونا۔ کہیں کا لا داغ پڑنا۔ ہونٹ کا کٹا ہونا یا دیگر نقابھس سورج گرہن کے
وقت حاملہ کی بے قاعدگی سے ہوتے۔

میں ایک آزاد خیال اور رفین و ملغ موسیائی سے تعلق رکھتا ہوں جس میں ان
باتوں کو پر لے نہ ماننے کے قہرات سے زیادہ وقعت نہیں دی جاتی۔ میں فرداً فرداً تو
اپنے ملنے والوں سے اپنے تجربات اور مشاہدات کا ذکر کرتا رہا مگر اس خیال کو
پبلک میں پیش کرنے کی کبھی جرأت نہ کی۔

۲۱ اگست ۱۹۳۳ء کو سورج گرہن ہوا۔ اس موقع پر دائرہ لیس کے ماہرین نے
تمام بڑے بڑے ملکوں میں تجربے کئے۔ اور بیان کیا کہ سورج کی کرنیں جو عام حالت
میں استھرا ہوا پر ایک خاص درجہ پرانتر کرتی ہیں۔ جوں جوں گرہن بڑھتا گیا ان میں

فرق پڑنا لگیا۔ اُس سے میں نے انارڈھ لگایا کہ چاند سورج اپنے گزرن کے وقت میں اُس محل کے اندر بننے والے نازک اور کچے جسم پر حاملہ کی بے قاعدگی کو معلوم کر دیتے ہونگے مثلاً زمین کے وقت دوڑنا چوڑی لگا کر بیٹھنا۔ کوئی چیز کا ثنا۔ جسم پر پھول گودنا وغیرہ بچے کے جسم پر کسی مٹی جلتی شکل میں اپنا اظہار کریں ایسا ہو سکتا ہے۔

میں آپ کو کسی دہم میں مبتلا کرنا نہیں چاہتا۔ نہ مجھے خود سیکڑوں مشاہدات کا موقع ملے کہ میں مندرجہ بالا خیال پر متحیر ہوں۔ میں نے کل میں اکیس ایسے بچے دیکھے ہیں آپ بھی مطالعہ فرمائیں۔ اگر میرے شاہد سے کوئی عورتوں کے میانات اور جوش کی کتب کی تحریروں کی تصدیق پاتے ہیں تو پبلک کو مطلع کریں۔ ورنہ دنیا کے کام تو یوں ہی چلے ہی جاتے ہیں کوئی کسی بات کو ماننے لگے۔ کوئی نہیں مانتا۔ اگر مجھے مطلع کر سکیں تو سب واقعات اکٹھے کر کے پبلک کے پیش کر دوں گا۔

یہ موطر تحریر کر کے بعد اور کتاب کے پریس میں جانے سے پیشتر مجھے امریکہ کے ایک بڑے لائق ڈاکٹر اور ریسرچ سیکالر کی تصنیف دیکھنے کا موقع ملا ہے۔ اُس نے ہر تندرست اور بیمار شخص پر ستاروں کا اثر مونا ثابت کیا ہے۔ اس کے خیالات بہت کچھ آئیور ویک ملب کی ہارین سنگھ سے ملتے ہیں۔ اس کتاب کے مطالعہ کے بعد میرے مندرجہ بالا خیالات میں زیادہ مضبوطی آگئی ہے۔

یہ تو کھاجملہ مقررہ حاملہ عورتوں کی رہنمائی کے لئے میں نے جن امور کا ذکر کیا ہے وہ آپ کی بہترین توجہ کے مستحق ہیں اور مجھے یقین ہے کہ مندرجہ بالا ہدایات کی پیروی حاملہ خدیں ہر دو کے لئے بہت مفید ثابت ہوگی۔

چوتھی فصل امراض حمل

حاملہ کے امراض کی زیادہ تر وجہ گزشتہ ابواب میں آپہنچی ہیں بعض حالتوں میں معمولی شکایت کو غذا کے رد و بدل یا پردگرم میں تبدیلی کر کے روکا جاسکتا ہے۔ آگے چل کر مختلف شکایات کے جو نسخے عرض کر دیں گا وہ آغاز امراض میں بہت مفید ثابت ہوں گے اور ان سے بہت فائدہ ہوگا۔ نقصان کسی قسم کا نہ ہوگا۔ اس واسطے ان سے مستفید ہونے کی کوشش کریں۔ لیکن بیماری خطرناک صورت اختیار کئے ہوئے ہو تو فوراً لائق حکیم یا قابل ویدک مشورہ لینا چاہیئے۔ میں سب سے پہلے اسقاط کا ذکر کر دیں گا کیونکہ حاملہ عورتوں کے امراض میں یہ مرض بہت عام ہے اور بعض دفعہ اس قدر خطرناک صورت اختیار کر جاتا ہے کہ اس سے حاملہ اچھین دوؤں کی جان جاتی رہتی ہے :

حمل گر جانا

حمل گر جائے کو طبع میں اسقاط حمل۔ انگریزی میں ایبازشن Abortion

Miscarriage اور آئور ویدک میں گرہ پات کہتے ہیں۔ اگر چار ماہ کے اندر حمل گر جائے تو آئور ویدک میں گرہ مسرا کہتے ہیں جیسا کہ گزشتہ فصلوں میں اس کا ذکر آیا ہے اس کی وجہ تین قسم کی ہے (۱) بعض دیگر امراض کی وجہ سے حمل گر جانا (۲) حمل کو خود

گر دینا۔ (ج) اور حاملہ کو جاحیاطین ملحوظ خاطر رکھنی چاہئیں اُن پر عمل نہ کرنا۔ استقاط کے تمام اسباب انہی تین وجوہ کے اندر آ جاتے ہیں :

دیگر امراض میں آتشک چھچک خسرہ۔ تیر بخار۔ اسہال۔ (دست) ذات المریہ اور سِل کے نام قابل ذکر ہیں۔ اگر کسی عورت کو المہراہ کی بیلیدی ہے تو سمجھ لینا چاہیے کہ مندرجہ ذیل میں سے کوئی خرابی ضرور ہے۔ چاہے خاوند یا بیوی کے جسم میں آتشک کا مادہ موجود ہے چاہے عورت کا خون کسی دیگر طور پر خراب اور کمزور ہے۔ چاہے عورت کا رحم بہت کمزور ہے اور دھل کو کافی سہارا نہیں دے سکتا۔ چاہے مرد کا ویرج بہت کمزور ہے۔ المہراہ بار بار حمل کے گر جانے کو کہتے ہیں اور جب تک انیس سے کوئی بھی نقص نہ ہوگا استقاط ہوتا ہے گا۔ باقی نقائص تو جلد ہی ہی خود خاوند اور بیوی کو معلوم ہو جاتے ہیں اور اُن کا علاج ہو کر اُن کے دفعیہ کا یقین بھی ہو سکتا ہے مگر آتشک کا نہر بعض اوقات خفیہ طور پر جسم کے اندر موجود رہتا ہے اور استقاطِ حمل کا باعث بنا رہتا ہے۔ جب اس امر کی تصدیق ہو جائے کہ آتشک کا مادہ موجود ہے تو خاوند اور بیوی دونوں کسی ماہر علاج سے علاج کرائیں۔ باقی بیماریوں سے بھی حمل گر جاتا ہے۔ اسی بات کے پیش نظر گزشتہ فصل میں ہدایت کی گئی ہے کہ حاملہ کو کسی ایسے مقام پر نہ لے جانا چاہیے جہاں دیہاتی امراض کا زور ہو۔ کیونکہ اس سے استقاط کا خطرہ ہوتا ہے یہ خیال رکھنا چاہیے کہ اگر ماں کو چھچک ہوگی تو جنین کو بھی ضرور چھچک بنگلگی۔ اس صورت میں یقینی طور پر حمل گر جاتا ہے۔

ہدایت نامہ خاوند میں خود حمل گرا دینے کا ذکر کیا گیا ہے۔ لکنی بار کنواری لڑکیوں یا بیواؤں کو بچپنی سے حمل ٹھہر جانا ہے۔ تو وہ حمل گرا دیتی ہیں۔ بعض عیاش عورتیں اپنے من و جان کو قائم رکھنے کی خاطر ایسے طریقوں کا استعمال کرتی ہیں جن سے حمل گر جاتا ہے

کئی تازہ شادی شدہ عورتوں کو جب محل قرار پا جاتا ہے یا خاوند ہے روزگار ہو تلے تو بچہ کی ذمہ داری سے بچنے کے لئے وہ کسی نہ کسی طرح مثلاً محرم اوریات کا استعمال کر کے محل گرا دیتی ہیں اور ایک صورت وہ ہے جبکہ حاملہ کے حمل سے زیادہ کمزور و نحیف ہو جانے کے باعث محل کا گرا نا ضروری خیال کیا جاتا ہے تب لائق ڈاکٹر یا حکیم بہت احتیاط کے ساتھ خود اس قسم کی کوشش کرتا ہے۔

آخر ان کے حالات چھوڑ کر مندرجہ بالا اقسام کا استفاظ خطرناک عمل ہے اور اخلاق اور سرکاری قانون کے شکنجہ میں پھنسنے کے علاوہ اس طرح استفاظ کرنا تمام عمر کی کمزوری اور بیماری کو دعوت دینے کے مترادف ہے۔ کچا پھل شکل سے تو تلے اور جب ڈوٹ جاتا ہے تو خلیج زخمی ہو کر مرجھا جاتی ہے۔ اس طرح جن عورتوں کا محل گرجاتا ہے یا گرایا جاتا ہے وہ عورتیں پھر شکل سے سرسبز ہوتی ہیں :

اس کے علاوہ تمام دوسری وجوہ گزشتہ فصل میں دی جا چکی ہیں لیکن استفاظ کے بیان کو مکمل کرنے کی خاطر تاکہ ناظرین کو تمام بات ذہن نشین ہو جائے۔ ان وجوہ کا مختصر ذیل میں ذکر کیا جاتا ہے۔

صفائی نہ رکھنا۔ گندری پوشاک پہننا۔ تنگ و تاریک پست اور مندار مکان میں رہنا۔ کھنا خراب غذا کھانا۔ گرم اور ثقیل اشیاء کا استعمال کرنا شراب یا دوسری منشیات کا استعمال کرنا خون میں کمی ہونا۔ عام کمزوری۔ چوٹ لگنا۔ پھسل جانا۔ اچھل کود کرنا۔ سفر کے دوران میں یا کسی دوسری طرح ہچکچولوں کا لگنا۔ ٹھوکر کھانا۔ ذہنی چیزیں اٹھانا یا سرکانا۔ خونگ یا ڈراؤنی کہانیاں سننا۔ رنج و غم میں مبتلا رہنا۔ کڑھتے جلنے ترہنا لڑنا جھگڑنا۔ اور غیض و غضب کی حالت کا طاری ہونا۔ سبیا پہ کرنا۔ ان تمام وجوہ سے

حل کا گر جانا ممکن ہے۔ لیکن بعض عورتوں کو بلا کسی ظاہرہ سبب کے اسقاط کی بیماری ہو جایا کرتی ہے۔ اور جن عورتوں کا ایک بار بھی حل گرایا گیا ہو۔ ان کا تو آئندہ خود بخود وقت مقررہ پر حل گر جاتا ہے۔ رحم کے ٹلنے یا دل گروہ اور پھیپھڑوں کی بیماری کے باعث بھی اسقاط ہو جاتا ہے۔

اسقاط کی علامات

عموماً اسقاط کی تین نشانیاں ہیں۔ (۱) خون کا جلدی ہونا

حل ٹھہرنے کے بعد کپڑے پر خون کا داغ لگنا۔ اگر عورت سمجھ رہے تو اس کا تدارک کرتی ہے۔ خاوند سے ذکر کر کے دیکھیم کی امداد حاصل کرتی ہے۔ ورنہ خون زیادہ آنے لگ جاتا ہے۔ اگر اس وقت بھی عورت شرم میں رہ جائے یا غلط قسم کی کوشش کی جائے تو آخر حل گر جاتا ہے۔ یہ خون کم و بیش مقدار میں اندام نہانی سے نکلتا ہے۔ اور بعض حالتوں میں اتنا زیادہ ہوتا ہے کہ حاملہ کی جان خطرہ میں پڑ جاتی ہے۔

(۲) پیٹ۔ رانوں۔ کمر اور پشت میں درد ہونا اور اگر جریان خون کے ساتھ یہ درد بھی شروع ہو جائے تو حاملہ کو سمجھ لینا چاہیے کہ حل گر جانے کا سخت خطرہ ہے۔

(۳) بدن کا ٹوٹنا طبیعت کا مضمحل ہونا اور سستی و ناسازی کا پیدا ہونا۔

ان علامتوں سے حاملہ کو جان لینا چاہیے کہ اسے اسقاط ہونے والا ہے اور ان ہدایتوں پر عمل کرنا چاہیے جن کا ذکر آگے کیا جائے گا۔ یہاں پر یہ بیان کر دینا ضروری معلوم ہوتا ہے کہ بعض عورتوں کو حل ٹھہر جانے کے باوجود ہر ماہ یا پہلے دو چار ماہ تاخیر مقررہ پر تھوڑا سا خون جھپٹ کی شکل میں آجایا کرتا ہے اور حل نہیں گرتا۔ اس حالت سے بھی بچاؤ لازمی ہے۔ کیا تہ تک یہی خون بڑھ کر اسقاط کی صورت پیدا ہو جائے اس واسطے

اس کے رکاوٹ کے لئے کوشش کرنی لازمی ہے :

قبل از وقت وضع حمل ہونا قبل از وقت بچہ کا پیدا ہونا بھی اسقاط
ہی کی ایک قسم ہے اور سات ماہ سے پہلے

پیدا ہونے والا بچہ کسی صورت میں بھی زندہ نہیں رہ سکتا۔ حمل کی اوسط معیار دو ماہ اور
دس دن ہے۔ اور بچہ کا اسی عرصہ میں پیدا ہونا قانون قدرت کے موافق ہے۔ سات
ماہ مکمل کر کے جو بچہ پیدا ہو اس کے بچنے کی امید ہو سکتی ہے بشرطیکہ وضع حمل کے وقت
بے حد احتیاط سے کام لیا جائے لیکن یہ بچہ دائم المریض اور کمزور ہو گا۔ آنکھیں ہینے پیدا
ہونے والا بچہ زندہ نہیں رہتا۔ بعض لوگوں کو حیرت ہو گی کہ ساتویں مہینے پیدا ہونے
والا بچہ تو زندہ رہتا ہے لیکن آنکھیں ہینے پیدا ہونے والا بچہ کیوں زندہ نہیں رہتا۔
لیکن یہ ایک حقیقت ہے کہ ساتویں مہینے پیدا ہونے والا بچہ بچ جلے تو بچ جائے۔
لیکن آنکھیں ہینے پیدا ہونے والا بچہ ہرگز نہیں بچ سکتا۔ اس کی بہت سی تشریحات
طیب کی جگہ قہروں کے ہیں لیکن ان میں سے کسی کو بھی یقینی نہیں کہا جاسکتا اور یہ
خدا کی قدرتوں میں سے ایک ایسی بات ہے جس کا بھید وہ خود ہی جانتا ہے اور اس
مقام پر انسان کا دماغ عاجز ہے۔

ایک بات اور بھی قابل ذکر ہے حمل کچا ہو یا پختا۔ اس کے گرنے سے حاملہ کو
ایسی ہی تکلیف ہوتی ہے جیسی پورے دنوں کے وضع حمل کے موقعہ پر ہوتی ہے
اگرچہ اسقاط کی عادی عورتوں کے سلسلہ میں ایسا نہیں ہوتا۔ انہیں حالات
حاملہ کو چاہیے کہ جس وقت اسے مندرجہ بالا علامات نظر آئیں تو مندرجہ ذیل پر ہدایت
پیش کرے۔

صدیات

جب خون آنا شروع ہوا ہو یا کم آتا ہو اور درد شروع ہو تو مناسب علاج اور احتیاط کرنے سے اسقاط رک جاتا ہے۔ ایسے وقت میں حاملہ عورت کو ایک کھٹے ہو اور کرے میں پیٹھ کے بل لیٹا دینا چاہیے۔ بستر سخت ہو اور چار پانی کی پائنتی ادھی ہو۔ حاملہ کو جب ذرا سا بھی خون آجائے اور اگر پائنتی نہ ہو تو اسے خود ہی سب کام کاج چھوڑ کر بستر پر لیٹ جانا چاہیے اور غدا وندیا متعلقین میں سے جو بھی نزدیک ہو اسے بلو لینا چاہیے۔ علاج کے علاوہ زرد و ہضم غذا مثلاً چاول، ساگ دانہ، کھجڑی، انار، کھنکھاساگ، کدو وغیرہ ٹھنڈی تاثیر والی غذا استعمال کرنی چاہئیں۔ لیکن یہ احتیاط لازم ہے کہ کھانا بالکل ٹھنڈا ہو اور تھوڑی مقدار میں استعمال کیا جائے۔ اس دوران میں حاملہ کو کوئی گرم چیز استعمال نہ کرنی چاہیے۔ گرمی کا موسم ہو تو شربت نیلوفر شربت صندل یا محض مصری کا شربت پینا چاہیے۔ سردیوں میں ٹھنڈا پانی پینا چاہیے۔ جن عورتوں کے حمل اکثر گر جاتے ہیں انہیں چاہیے کہ وہ حمل کے پہلے چار ہفتوں میں تو خاص کر ان باتوں سے احتراز کریں جن سے حمل کے گر جانے کا خطرہ ہے۔ محنت و بندش کے معاملہ میں بھی انہیں احتیاط رکھنی چاہیے۔ امدان کے لئے صرف آہستہ آہستہ ٹھنڈا ہی کافی ہے۔ زیادہ محنت کی صورت میں اسقاط کا خطرہ ہے جس کا حل پہلے گر چکا ہو انہیں چاہیے کہ ٹھنڈے پانی سے غسل کرنے کی عادت ڈالیں اور مندرجہ بالا قسم کی غذاؤں کو بھلیں۔ وہ حمل کے دوران میں جماعت سے بالکل احتراز کریں اور ہر ماہ حیض کی تاریخیں تو لیٹ کر گزاریں تاکہ خون آئے گا کوئی امکان ہی نہ رہے۔ بعض عورتیں بہت عرصہ کی خواہش کے بعد جب حاملہ ہوتی ہیں تو اپنی تسلی کے لئے پہلے ماہ ہی دایہ۔ نرسس یا سیانی عورت کو دکھاتی ہیں۔ ایسا

کرنا بہت بُرا ہے۔ خواہ مخواہ کی پھٹ چھاٹ سے رحم کو ضرب پہنچتی ہے۔ اور ایسے کئی کس دیکھ گئے ہیں کہ اسی پھڑکی وجہ سے جل کر گیا۔

علاج

جب خون بہت جانا ہو تو حل کار وکنا خشک ہو جاتا ہے۔ مگر نامکن نہیں ہوتا معمولی شکایت میں تو حاملہ کو سر دھانی پر لٹائیں، سرد یا برف کے پانی میں ترشہ کپڑے کو اندام نہانی اور پیڑ پر رکھیں یا برف کے ٹب میں لٹائیں اور ترقہ ذیل علاج کریں۔

رال سمندر و مکھ موتی سیپ یا معمولی سیپ کا سفوف رنخت (دس)

ایک شہ دو ماشہ ۲ رقی ۳ یا ۴ رقی

سب ملا کر نیلوفر کے شربت، صندل کے شربت، بھری کے شربت یا محض ٹھنڈے

پانی سے حسب موسم دیں۔ زیادہ شکایت میں دو دو ٹھنڈے بعد اور معمولی شکایت میں ۴-۵

ٹھنڈے بعد دیں (حاملہ لیشی رہے اور پائنتی کے نیچے اینٹیں رکھ دیں) مندرجہ بالا میں سو

کوئی چیز نہ ملے تو باقی ادویات کا استعمال کافی ہے۔

(۲) مندرجہ ذیل نسخہ جو ایک سنہیاسی مہانتا کا عطا کردہ ہے بہت مفید ہے۔ بکائن

(دھریک) کے سبز پتے ۳ ماشہ گرو ۳ ماشہ ہونڈن ملا کر ٹھنڈے پانی سے صبح شام دیں۔

(۲) پیڑ و پر بڑ کی کوئل اور گروٹی (یا کوئیں یا تالاب کی مٹی) ہر دو دم وزن ملا کر ٹھنڈا

مٹھالیپ کریں۔ ان میں سے کچھ نہ ملے تو ٹھنڈے پانی کی دھار پیڑ و پر ٹھالیں یا برف

رکھیں (۳) ایک عدد ماز پھل یا ایک پیس کر مل کی پوٹلی میں باندھ کر پانی میں ڈبو کر

بولی میں صبح دشام بہت اور پر رحم کے منہ پر رکھیں (۴) حاملہ کی نقاہت کو دُور کر سنے

کے لئے سپرٹ ایمنیا ایروٹیک Spirit Amonia Aromatic

Spirit Amonia Aromatic ۳۰۔ بوندریں آدھ چھٹا ناک

پانی میں دو دو گھنٹہ بعد ہیں۔

(۵) چاندی کا ورق بڑا پھوٹی لالچی تباشر مرہ آئلہ ایک شاخہ ایک شاخہ عدد ایک عدد
پریسٹون کھن میں دیں۔ ایسا تین بار دن میں محض کھن یا دہی میں تھوڑا پانی بلا کر گڑھ
کر دینا بھی مفید ہے۔

(۶) ناشپاتی سیب سنگترہ۔ مالٹا۔ انار۔ سروا۔ تربوز۔ جامن میں سے جس کا موسم ہو
اُس کا رس آدھ آدھ پاؤن میں تین چار بار پلا دینے سے حاملہ کو طاقات حاصل ہوتی
ہے۔

(۷) در و کی زیادتی میں آدھ آدھ رقی افیم نسخہ نمبر ۱ کے ہمراہ صبح اور رات دیدینا
مفید رہتا ہے۔ افیم سے ڈرنا نہیں چاہیئے۔

علاج لازمی طور پر عمل میں لائیں۔ باقی حالات کے مطابق حسب ضرورت
(استعمال کریں۔)

اگر ان کو شمشوں کے باوجود درد بڑھتا چلا جائے تو ڈاکٹر۔ دیا حکیم کی امداد
طلب کرنا چاہیئے۔ اگر تب بھی شکایت بڑھتی چلی جائے اور تکلیف ناقابل برداشت
ہو جائے تو سمجھنا چاہیئے کہ اب اسقاط ہی ہو گا۔ حل کا بچنا ناممکن ہو گیا ہے۔ اُس وقت
دایہ۔ رتدوائف یا نرس کو بلانا چاہیئے۔ گرم گرم دودھ یا چائے میں گھی ڈال کر دینا چاہیئے
اور وہ علاج کرنا چاہیئے جو وضع حل میں اُس وقت کرنا لکھا گیا ہے جبکہ سچے کے پیدا
ہونے میں دیر لگے۔ اور حاملہ کو تکلیف ہو رہی ہو اور بچہیں دوسرا باب دوسری فصل وضع

حمل اور اس کے مختلف امراض :-

قبض

جیسا کہ پہلی فصلوں میں لکھا جا چکا ہے۔ غذا میں بے احتیاطی بستی کا پہلی زیادہ لیٹر رہنے یا ثقیل اور قابض خوراک کے استعمال کی وجہ سے قبض اور بدھمی کی شکایتیں پیدا ہو جاتی ہیں۔ اس سے ایک تو حاملہ کو تکلیف دیتی ہے۔ دوسرے انٹروائیوں میں میل کے رُکے رہنے سے بچہ کی افزائش اور پیدائش کے لئے جگہ تنگ رہ جاتی ہے

علاج جہاں تک ممکن ہو غذا میں تبدیلی کر کے قبض کو دور کرنے کی کوشش کرنی چاہیے۔ لیکن اگر قبض غذا کی تبدیلی سے بھی دور نہ ہو سکے تو اس صورت میں جیسا کہ پیشتر ازیں لکھا گیا ہے **Blue Pill** (بلیو پیل)

Seidlitz Powder سیدلیٹ پاؤڈر وغیرہ سٹینٹ سالٹ نہ

دئے جائیں اور نہ ہی زبردست جلاب دیا جائے کیونکہ اس سے اسقاط کا خطرہ لاحق ہو جاتا ہے۔ اس صورت میں حاملہ کو مہرہ۔ اطریفیل زمانی یا گلغند جیسی سادہ

ادویات دینی چاہئیں۔ کیونکہ ان کے اجزاء بالکل بے ضرر ہوتے ہیں اور ان میں کوئی ایسی دوا نہیں ہوتی جس سے بہت بُرا اثر پڑ سکے جس حاملہ کو دائمی قبض ہو اسے ناشپاتی انگور خربوزہ بکھیر۔ ترمہ۔ پالک۔ دودھ۔ کہن۔ گنڈیری کا زیادہ استعمال کرنا چاہیے۔ قبض

کشائے ہونے کے ساتھ ہی یہ معرہ کو تقویت دینے والے ہوتے ہیں۔ سناہ کی حاملہ عورتوں کے لئے اچھی دوا ہے۔ رات کو پانی آدھے گلاس میں سناہ کی کی صاف پتھری پتی ایک ماشہ۔ سوئے ۲ ماشہ گلاب کی خشک پتی ۳ ماشہ۔ کھانڈ یا نمک دانقہ کے مطابق بھگو



دینے چاہئیں۔ اور صبح
کے وقت نتھار کر کے پی
لینا چاہیے۔ معمولی قبض
کی صورت میں رات کو
سوئے وقت تولہ ڈیڑھ
تولہ بادام روغن یا روغن

Olive oil

Paraffin -

Liquid

اکیلے یا
گرم دودھ میں پلانے سے
بھی فائدہ ہو سکتا ہے
گنے یا سنگترے کا رس
اور بادام روغن بھی مفید
رہتے ہیں۔

حاملہ کی قبض کشائی کیلئے بے ضرر ادویات

گلکندہ کسٹریل پیٹرفن لکونڈ، بادام روغن، مرہ ہرڈ، اطرین زانی

پیرافن لکونڈ بھی بہت اچھی قبض کشا دہ ہے۔ چکنی دوائی ہے۔ انٹریل میں پہنچ کر
اُن کی دیواروں کو چکنا کر دیتی ہے اور پاخانہ پھسل کر خارج ہو جاتا ہے اور تکلیف نہیں ہوتی
ایسا یا حقنہ کے متعلق بعض لوگوں کو وہم ہے کہ نقصان دہ ہے مگر اس جیسی بے ضرر
چیز قبض کے واسطے نہیں۔ اس کا طریقہ تفصیل کے ساتھ آگے لکھ دیا گیا ہے۔
نصف چمٹا ناک کسٹریل نیم گرم دودھ میں حل کر کے میٹھا ڈال کر پلانے سے

بھی حاملہ کی قبض دُور ہو جاتی ہے۔

علامہ ابنس حاملہ کو چاہیے کہ وہ کافی چھوڑ کر کام کارج کی عادت ڈالے۔ کھانے کے درمیان کافی پانی پئے۔ تازہ پھل کھائے۔ پاخانہ جلنے میں باقاعدگی کی عادت ڈالے۔ پیشاب پاخانہ اور ہوا خارج ہونے کی حالت کو ہرگز نہ روکا جائے۔

ابکائی | حاملہ عورتوں کو اکثر بعضی کی شکایت ہو جاتی ہے اور جن عورتوں کو پہلی دفعہ حمل ہو رہا ہے انہیں وضع و صبح کے وقت ابکائیاں آتی ہیں اور کبھی کبھی دوپہر کو بھی ابکائی کی شکایت ہوتی ہے۔ اس سے صرف جھاگ یا معدے کی کچھ رطوبت خارج ہوتی ہے بعض حالتوں میں دن رات یہ شکایت رہتی ہے۔ حاملہ کو فی چہر کھانی نہیں سکتی۔ پیچاری نہ حال ہو جاتی ہے۔

یہ حالت دوسرے مہینے سے لے کر چوتھے مہینے تک رہتی ہے۔ مگر سب سے حاملہ کے لئے مفید ہے کیونکہ اس سے وہ درد سراور چھاتی کی جلن سے محفوظ رہتی ہے لیکن اگر ابکائیاں زیادہ آئیں یا زیادہ عرصہ تک رہیں تو ضعف اور نقاہت کے باعث اسقاط کا اندیشہ لاحق ہو جاتا ہے۔

علاج شروع کرنے سے پیشتر ہاضمہ درست کرنے کے لئے ذیل کا نسخہ دیا جاتا ہے۔

الانچی خورد ۳ ماشہ طباشیر ۳ ماشہ پودینہ ۳ ماشہ انار دانہ ۶ ماشہ نمک سیاہ ۳ ماشہ داجینی ۳ ماشہ ان سب کو باریک پس کر صبح ۳ ماشہ لیوں کی سبجین کے ساتھ پلائیں یا حاملہ دوسرے ہی چاٹ لے خوراک دو دو ہو۔ سوڈا پھلوں کا رس۔ گوشت یا چنے کا شوربہ۔ مونگ کی دال کا پتلا پانی۔ وغیرہ نفع اشیاء بہت تھوڑی تھوڑی مقدار میں دیں۔

حاملہ کو قفق شکم کی شکایت ہو تو سرف یا پودینہ کے عرق کے ساتھ جوارش کو پی دیکھائے
یا مندرجہ ذیل نسخہ کی ایک ایک خوراک دن میں دو مرتبہ دینے سے بھی فائدہ ہو سکتا ہے۔
سوڈائی کارب ٹینک کارڈیم کپوڈ ایکوینتی پیپ ہیرٹیا زینا ایروٹیک الیم اپنی سائی
۵ اگریں ۳۵ پونڈ ۱ اونس ۲۰ پونڈ ۲ پونڈ
اگر بیضہ کو بھوک نہ لگتی ہو تو عرق سرف یا پودینہ کے ساتھ مرہ آملہ دیں۔ یا چاندی
ساکشتہ رتی بتھیلی بھر رکھائیں بلکہ نہ کوہہ بالا عرق سے دیں۔

قے کے لئے معدہ پر رانی کا پستر رکھنا مفید ہوتا ہے لیکن یہ خیال رہے کہ یہ ناف سے
چھ انچ اوپر جو نہ ہی ۵ منٹ سے زیادہ دیر رکھا جائے کیونکہ اس سے تپلے پڑ جائے گا
خود مشہد ہوتا ہے۔ اگر خفیف سی تپلی ہو تو صبح کے وقت بھگوئے ہوئے آٹے کا پانی یا
سوڈا واٹر پلانے سے بھی فائدہ ہو سکتا ہے۔ برف کا چوسنا بہتر ہے آرام کرنا اور دودھ
پینا یا کھانے والا سوڈا استعمال کرنا بھی مفید ہے۔ لیکن زیادہ حالتوں میں آگزا لیبٹ آن
بیمیم مقدار راتی تھوڑے سے پانی میں گھول کر دن میں ۳-۴ مرتبہ پلانا چاہیے۔ حاملہ کو چاہیے
کہ لیٹی رہے۔ بعض حالتوں میں کاغذی لیٹیں یا نارنجی کا مرہ بھی مفید ثابت ہوتا ہے
سوڈا منٹ کی کلیہ نہیں سوڈا اور پودینہ کا مست ہوتا ہے یہ بھی مفید مانی گئی ہیں۔
ذیل کامیون قبض اور بد ہضمی دونوں کے لئے تیر بہدف ہے۔

پوست ہلیہ زرد (پہلی ہڑ) ہلیہ سیاہ (کالی ہڑ) پوست ہلیہ (بیٹھو) پوست آملہ
۵ ماشہ ۵ ماشہ ۵ ماشہ ۵ ماشہ
گل سرخ (گلاب) وحنیا اسطوخودوس ترنجبین { ان سب کو باریک پیس کر گول
۵ ماشہ ۳ تولہ ۵ ماشہ ۲ تولہ { دوا سے گلابی مصری کا قوام

بنکر اس میں ملا لیں اور حاملہ کو ایک تولہ صبح اور ایک تولہ شام دودھ یا شیر گرم پانی سے کھلائیں۔
معدہ کی درد اور بے چینی | حاملہ عورتوں کو معدہ کے اندر درد اور بے چینی بھی ہو جاتی ہے اس میں بھی غذا کی اصلاح کی

ضرورت ہے اور حاملہ کو چاہیے کہ غذا باقاعدہ وقفوں کے بعد کھائے۔ چلنے اور بیٹھائوں سے پرہیز کیا جائے۔ غذا سادہ ہونی چاہیے۔ گرم پانی کے آدھے گلاس میں کھانے والا سوڈا بقدر ایک ماشہ چھ حل کر کے پلانا بھی درد اور بے چینی کو رفع کر دیتا ہے۔ کھانے کے ساتھ کم سے کم پانی کا استعمال فائدہ دیتا ہے۔

اگر ہیکل | حاملہ کے لئے دستوں کا مرض پڑتویش ہے غذا کی اصلاح کر کے انھیں روکنے کی کوشش کریں۔ ساگو دانہ سوڑ کی وال

کچھڑی بخور بہ۔ دہی بچا دل۔ انار مرہ بھی۔ مرہ سیب دینے چاہئیں۔ اگر اسہال میں منک زیادہ استعمال کیا جائے تو مفی ہوگا۔ اگر غذا کی تباہی سے بھی دست نہ ٹھیس تو بازو

کاست Gallic Acid گیلک ایسڈ تین تین رتی دن میں دو مرتبہ دیا جائے۔ پاپاؤ دو دو ہیں ایک چھوٹا چھ لاکھ واسر کا ملا کر دینا چاہیے۔ منہ چھ

ذیل گر لیاں استعمال کرنا دستوں کے لئے مفی ہے۔ چھوٹا ۲ ماشہ سوٹھ ۲ ماشہ جاسٹفل ۲ ماشہ انجم ماشہ۔ خوب اچھی طرح سے رگڑ کر چھ بوند پانی کی اداوسے ادا رتی

کی گولی بنائیں۔ دن میں تین بار وہی کی سی یا صرف تازہ پانی سے دیں دستوں کے مریض کو پانی کم پینا چاہیے۔ اور سو تازہ پادہ چاہیے۔

پیشاب کا نقص | حاملہ عورتوں کو پیشاب کی تکلیف دو طرح کی ہوتی ہے یا تو پیشاب جلد جلد آتا ہے اور یا رک جاتا ہے۔ پہلی

حالت باعث تشویش نہیں البتہ دوسری حالت تشویش کا باعث ہو جایا کرتی ہے عام طور پر حمل کے پہلے تین مہینوں اور آخری دو مہینوں میں پیشاب جلد جلد آیا کرتا ہے حاملہ کو اس کا فکر نہ کرنا چاہیئے لیکن اگر مشانہ پر قابو نہ رہے اور پیشاب بے اختیار نکل جائے تو سلاجیت ۲-۴ مرتبہ کے ساتھ صبح شام دیں۔ مکی چٹا جوارہ کی روٹی اور بند گوبھی گھسیا کدو۔ داڑھنی۔ موٹی الائچی ڈال کر پکایا ہوا دودھ۔ بادام۔ گھی بہن مفید ہیں۔ زیادہ نکایت ہو تو کسی ویڈ ڈاکٹر سے مشورہ لینا ضروری ہے۔ دوسری بات یعنی پیشاب کا رک کر آنا۔ کم آنا۔ یا کھل کر نہ آنا حاملہ عورت کے لئے نقصان دہ ہے۔ اور اس کی وجہ یہ ہے کہ جوں جوں حمل کے مہینے گزرتے جاتے ہیں۔ بچہ بڑھتا ہے اس سے پیٹ کے کناروں کی اعضا پر بوجھ پڑنے سے ان کے کام میں فرق پڑ جاتا ہے خصوصاً قبض میں یہ نقصان دو چند ہو جاتا ہے۔ ہمارے جسم کا زہر پیشاب اور پسینے کے رستہ ہی خارج ہوتا ہے اور جب پیشاب کھل کر نہ آئے تو اس کا مطلب یہ ہے کہ یہ زہر جسم کے اندر ہی رہ جاتا ہے۔ اس سے یہ نقص واقع ہوتا ہے کہ اگر یہ زہر حاملہ کے جسم میں جمع ہوتا جائے تو در زہ اسٹفن کے ساتھ ہی حاملہ کو کوئی بیماری ہو جاتی ہے۔ اور بعض حالتوں میں زہر بخارات دماغ پر چڑھ کر بے ہوشی کے دورہ کا باعث ہوتے ہیں جسے لوگ جہالت کے باعث آسیب جن یا بخوت کا حملہ سمجھ لیتے ہیں۔

علاج | پیشاب کے کم آنے کا سہل علاج یہ ہے کہ حاملہ کو برف سے سرد کیا ہوا پانی پلایا جائے یا کچے دودھ کی لسی پلائی جائے اور عموماً عورتیں پیشاب کے رک کر آنے کی شکایت کو رفع کرنے کے لئے کچھی لسی کا استعمال کرتی ہیں۔ سردی میں برف کی ضرورت نہیں۔ معمولی سرد پانی سے ہی کام چل سکتا ہے۔ دودھ سوڈا یا

محض سوڈا وائٹر بھی خاص مفید ہیں گو کھروچے بکھر بھی کہتے ہیں۔ باوام کی گری بغیر چھپکا
الانچی چھوٹی چار ہنفر ٹھنڈائی کی مانند گھوٹ گرد و مصری ملا کر صبح شام دیں۔ زیادہ
تھکایت میں اس سردائی میں ۳۰-۴۰ رتی جو کھار ملانا مفید رہتا ہے۔ خوراک تھوڑا پاک
سردا کھیر۔ تر بوڑھا چاول۔ بستی۔ کلف۔ گاجر۔ مولی۔ گنا۔ روٹی۔

اگر ان تمام طریقوں سے پیشاب کھل کر نہ آئے تو دوائی کو بلایا جائے وہ دو انگلیوں
سے رحم کو اوپر اٹھائے۔ پیشاب خارج ہو جائے گا۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ بعض دفعہ مثانہ پر رحم
کا دباؤ پڑنے سے پیشاب رک جاتا ہے۔ بعض عورتیں چاندی یا رڈر کی سلائی کی تھپتھپ
Cathetar سے بھی پیشاب خارج کر لیا کرتی ہیں۔

یوں زلانی حاملہ کو بیل زلانی (گاڑھا پیشاب) اس صورت میں آتا ہے جبکہ پیشاب
Albunin میں البیورین انڈے کی سفیدی کی

مانند رطوبت خارج ہونے لگتی ہے۔ حاملہ کمزور ہوتی جائے اور مرض بڑھ جائے تو حاملہ
میسے پاؤں خصوصاً ہاتھوں اور چہرہ پر سوجن ہو جایا کرتی ہے اور کبھی تمام جسم سوج جائے
سہل گرجا یا کرتا ہے۔ در دوسرے دوران سرد و ضعف کی نشکایت ہو جاتی ہے۔

اس حالت میں حاملہ کو شروع میں ایک انس ارنڈ کے تیل (کسٹرل) سے
Inf Quasia

Tr. Steel

Tr. Digitalis

Inf Quasia

ایک انس

ایک انس

ایک انس

ایک انس

ایک انس

دودھ روٹی ہو۔ (۲) سلاجیت کشتہ فولاد کشتہ سنگ جراحت کشتہ مرجان (موٹکا)
کشتہ چاندی ہوزن لے کر گھسیکوار (کنوار گندل) کے گودے میں ۲-۲ رتی کی گولیاں
بنائیں اور کہن میں صبح شام کھلائیں۔

غش بعض حاملہ عورتوں کو اعصابی کمزوری مثانہ یادل کی بیماری کی وجہ سے
بے ہوشی کا دورہ شروع ہو جاتا ہے اور بعض کو وضع حمل کے وقت
غش آ جاتا ہے۔

علاج ایمنیا کارب Smelling Salt Amonia Carb
یا ہم وزن چونا اور نوٹا در ایک شیشی میں ڈال کر سنگھلنے سے یا پانی میں قدرے

نمک ملا کر تاک میں شپکھلنے سے عارضی طور پر غش دور ہو جائے گا۔ اس کے فوراً بعد ڈاکٹر
یا دید کی امداد طلب کرنا ضروری ہے غش کی حالت میں حاملہ کے گلے اور سینے کے
بٹن کھول کر اس کے سر کو نیچا کر کے سر اور چہرے پر ٹھنڈے پانی کے چھینٹے مارنے سے

بھی فائدہ ہو سکتا ہے پچیس ہونڈا ایمنیا ایروٹیک Spirit Amonia
Aromatic تھوڑے پانی میں ملا کر دنیا بھی مفید ہے یا

شربت انار یا شربت لیہوں پلانا بھی مفید ہے۔ چاندی کے ورق کے ساتھ سیدب اور
سنگترہ کا تر بہ دنیا بھی مفید ہے۔

غش کے لئے آدھ ویدک کا ایک لاثانی اور تجرب نسخہ درج کر دیتا ہوں۔ آپ کے
شہر کے وید صاحب طیار کر کے کہیں تو غش ہمیشہ یا مرگی تمام دماغی امراض کے
لئے مفید پائیں گے۔ کستوری ناگ کیسر بہیڑا کچلی منٹل شہد جانیفل
چھوٹی لاپچی لونگ ہوزن سب کو الگ الگ کٹ پیس لیں اور منٹل کو ایک دن سونٹھ یا

اگر کہ رس میں گھوٹ کر دھو کر سب ادویات اکٹھی کر دیں۔ پانی میں اچھی طرح رگڑ کر آدھی آدھی رتی کی گولی بنائیں۔ عرق سولف یا تر پھل کے پانی سے حسب حال صبح شام دیں۔ امید ہے پہلے روز سے ہی تائدہ ہو گا۔ (۲۲) جو سیلاب اور جیروا و خطائی ہوزن ملا کر ایک ایک ماشیح شام دو دھ سے دیں۔

تھوک کا زیادہ آنا

پہلے لکھا جا چک ہے کہ حاملہ عورت کو تھوک زیادہ آنے لگ جاتا ہے اور بعض حالتوں میں تو وہ اس سے بے حد پریشان ہو جاتی ہیں۔

اول تو یہ مرض دو تین مہینوں کے بعد خود ہی رفع ہو جاتا ہے لیکن یہ **علاج** زیادہ بڑھ جائے تو حاملہ کو چاہیے کہ شکر مر

Tr. Myrrh

بھٹ کری یا کھائے والا سوڈا اسرو پانی میں ملا کر دن میں چند مرتبہ غرارہ کرے۔ چار اونس پانی میں شکر مر کا ایک چھوٹا چم کافی ہے۔ چار اونس پانی میں آدھا اونس یعنی چھوٹا چم بھر کر گلیسرین ٹینک ایسڈ **Glycerine Tannic Acid** ڈال کر اچھی طرح حل کر دی جائے اور اسے کئی آنچ پر جوش دے کر ٹھنڈا کر لیا جائے۔ اس پانی سے غرارہ کرنا بھی مفید ہوتا ہے۔

نصف سیر پانی میں ایک تولہ پیل کی چھال کو جوش دے کر اس میں دو ماشہ بھٹ کری ملا کر اس سے کئی کریں اور جوارش مصطلکی دوا کے طور پر کھلائیں۔

سر کا درد

علاج اس درد کی شکایت ہو تو پہلے قبض یا بد ہضمی کو دور کر لینا چاہیے۔ اگر اس پر

بھی سرد درجہ جاری رہے تو پیشانی پر پودے کا تیل ملیں۔ یا صندل گلاب میں گھیس کر ملا کر دیں۔ یا انیم پانی میں گھول کر اس کا لیپ کریں۔ سر یا چہرے کے درد کو فلانیں کی ٹکڑی سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ اگر آدھے سر کی درد ہو تو نمک کا سینک بہت فائدہ پہنچاتا ہے زیادہ شکایت میں ۳۴ گرین اسپرین دودھ سے کھالیں۔ چار گھنٹے بعد ایک بار پھر دے سکتے ہیں۔ اس سے زیادہ مقدار اسپرین کی حاملہ کے لئے منع ہے۔ دن میں دو بار سے زیادہ نہ لیں۔ اگر عرصہ سے درد سر کی شکایت ہو تو دودھ جلیبی۔ یا دام۔ مکھن۔ کنک کا ولیا مفید ہیں۔ بہا لکھنشی دلاس آدھی آدھی رتی صبح شام دودھ سے لینا مفید ہے۔

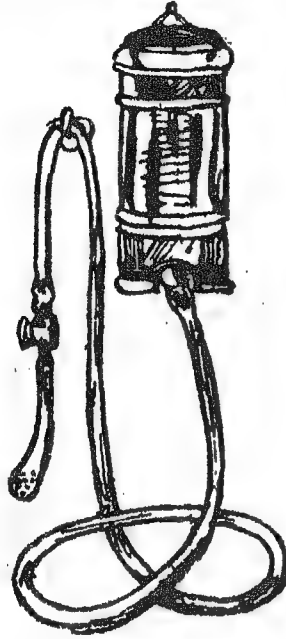
طوبت کا آنا

علاج قبض دفعہ حاملہ عورتوں کو سفید رطوبت بہت مقدار میں آنے لگتی ہے۔ طوبت کا پہنچانے کا تکلف وہ ہے۔ اس سے اعضاء کے بیرونی حصوں میں کھجلی ہونے لگتی ہے۔ اس کھجلی کو دور کرنے کے لئے معمولی شیر گرم پانی یا کار بالک سوپ سے بار بار دھو کر اوپر سروں کا تیل لگا دینا چاہیے۔ کار بالک آئل مفید ہے۔ ایک سیر شیر گرم پانی میں تین ماخہ بھنکری یا چھ ماخہ کھالے کا سوڈا حل کر کے دوش کے ذریعہ اندام نہانی کو دھونا یا بدست کرنا بھی مفید ہے۔ بالکل ابتدائی حالت میں محض سادے شیر گرم پانی کا دوش ہی کافی ہے۔ قبض نہ ہونے دیں۔ اور ماخہ درست رکھیں بقول مفتوی اور زود فہم دیں۔ رطوبت کے واسطے مندرجہ ذیل نسخہ مفید ہے۔

کبر بادرجہ اول۔ گوندیکر۔ سہاری کھنی۔ گوندھاک۔ پٹی کڑی۔ سنگھڑا۔ جو کھار گیڑو ہمزون لیکر الگ الگ ٹوٹ پیکر ملا کر ۳۔ ۳ ماخہ صبح شام۔

خارش

حاملہ کو بعض دفعہ سخت خارش ہوا کرتی ہے۔ اس کی بڑی وجہ زیادہ تر عورتوں کا اپنے اعضاء مخصوصہ کو پاک و صاف نہ رکھنا ہے اس صورت میں جیسا کہ پہلے لکھا گیا ہے صابن سے یا قاعدہ دھونے اور دوش سے خارش رفع ہو جاتی ہے۔ لیکن بعض دفعہ تمام جسم پر خارش شروع



(انعام نہانی کی ہر شکایت کا ابتدائی اور یقینی علاج دوش ہے)

ہو جاتی ہے۔ اس کی وجہ رطوبت خرابی عول۔ بد ہضمی وغیرہ ہوا کرتی ہے۔ ایسی حالت میں حاملہ کو ہفتہ دس روز صرف دودھ۔ پھول کا رس اور شوربہ استعمال کرنا چاہیے۔ دال روٹی چاول۔ گوشت کی بوٹی وغیرہ کوئی بھی ٹھوس غذا استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ علاج رطوبت کے بیان میں پیشتر عرض کر چکا ہوں۔ علاج کے باوجود اگر خارش بہت زیادہ ہو تو لاین وید سے مشورہ لیا جائے کیونکہ بعض دفعہ اس سے مریضہ کو بد خوئی کی شکایت ہو جاتی ہے اور اعصابی نظام میں تھکاوٹ پیدا ہو جاتی ہے جن کا جنین کی حالت پر برا اثر پڑتا ہے۔

بدخوابی

بعض دفعہ حاملہ کو بدخوابی کی شکایت ہو جاتی ہے نیند مفقود ہو جاتی ہے یا اسے خوفناک خواب آتے ہیں۔ اس بدخوابی کا بچہ کی صحت پر برا اثر پڑتا ہے کیونکہ ماں کو نیند نہ آنے سے اس کی بخوبی پرورش نہیں ہوتی۔

اگر حاملہ کو بدبھمی یا نفخ کی شکایت ہو تو اس کا تدارک کریں اور حاملہ کے دل سے رنج و غم اور فکر و درد کو دور کریں۔ حاملہ کو گرم پانی میں بٹھانے

سے بھی فائدہ ہوتا ہے اور سونے سے پہلے پاؤں **Hot water foot-bath** کرنا بھی مفید ہے۔ کہن میں نمک ملا کر ہاتھ پاؤں پر مالش کرنے سے بھی نیند آ جاتی ہے۔ سر پر کاٹھنہ کو داؤد شمش کے تیل کی مالش بھی مفید ہے۔ اور بہت زیادہ بدخوابی کی حالت میں ہفتہ ۳ ماشہ باد بخوبیہ ۳ ماشہ اور اسطو خود ۳ ماشہ کی چائے تیار کر کے پلائیں اور لیٹن کلمات کے وقت دودھ میں استعمال کرنا بھی مفید رہتا ہے۔ اس بات کا خیال اول وقت سے رکھا جائے کہ حمل کے دوران میں مارفیا کا انجیکشن یا تیز خواب آور دوا دینا بیکار ہے اور نہ ہی اس مطلب کے لئے نشہ آور دوا استعمال کرنی چاہیے۔ اگر مندرجہ بالا علاج سے حاملہ کی بدخوابی دور نہ ہو تو فوراً ویدیاڈاکٹر سے مشورہ کیا جائے کیونکہ حاملہ کے لئے جیسا کہ پہلے لکھا جا چکا ہے آرام نہایت ضروری ہے اور اگر بدخوابی کی وجہ سے اسے نیند نہ آئے تو اس کا حاملہ اور جنین دونوں کی حالت پر برا اثر پڑنے کا احتمال ہے۔

پسٹ کا درد

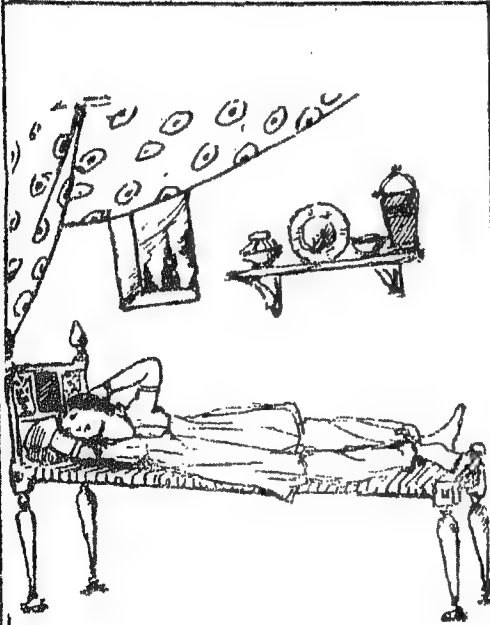
بعض اوقات وہ پٹھے جو حمل کے بار کو نبھاتے ہیں ڈھیلے ہو جاتے ہیں اور بچہ بہت نیچے ٹنک جاتا ہے۔ پیٹ لٹکا سا معلوم ہوتا ہے اور حاملہ کے چلتے پھرتے سے بعض اوقات ناقابل برداشت درد ہوتا ہے۔ اس حالت میں پہلے صفحات میں بیان کردہ پیٹی کا استعمال کریں اور تاحصت چلنے پھرنے سے حتیٰ الوسع پرہیز کریں۔ بعض اوقات احتیاط کے باوجود وہ پٹھے ڈھیلے ہی رہتے ہیں اور جب تک بچہ پیدا نہیں ہوتا یہ تکلیف کم و بیش نہی رہتی ہے۔ اس کے متعلق فکر نہیں کرنی چاہیے۔ زیادہ تر چت لیٹے رہنا چاہیے اور مذکورہ بالا طریقوں سے درد کے مواقع کم کرنے کی کوشش کرنی چاہیے۔

پاؤں کی سوجن

حامل کے آخری مہینوں میں کبھی کبھی حاملہ کے پاؤں سوج جایا کرتے ہیں۔ **علاج** اس پر تشویش کی چنداں ضرورت نہیں۔ حاملہ عورت کی غذا میں نمک اور سببیاں چیزوں کی مقدار کم کرنے اور لمبے لیٹے رہنے کی ہدایت کرنے سے اسے آرام آسکتا ہے۔ اس حالت میں لیٹ کر آرام کرنا بے حد ضروری ہے کیونکہ چلنے پھرنے سے سوجن بڑھ جاتی ہے۔ بول زلانی میں چند صفحے پیشتر سوجن کا علاج تحریر کر چکا ہوں اگر سوجن ٹانگوں پر بڑھ جائے اور بڑھتی ہی جائے تو ویڈیو اکثر سے املا و طلب کرنی چاہیے کیونکہ سوجن کے بڑھ جانے سے وضع حمل میں پیچیدگیاں رونما ہو جاتی ہیں۔

رحم کا نقص

علاج بعض دفعہ رحم کے ٹل جانے یا جھک جانے یا بعض اوقات اندام نہانی کی سوزش سے رحم میں درد ہونے لگتا ہے۔ اس حالت میں جیسا کہ پہلے لکھا جا چکا ہے کسی قابل دایہ سے رحم کو ٹھیک کر لیا جائے۔ سوائے امر لا چاری دایہ کو چھوڑنا نہیں کرنا چاہیے کیونکہ کئی دفعہ دیکھا گیا ہے کہ حاملہ کے پیٹ کی مائش سے اکٹھا نقصان ہو گیا ہے۔ میری رائے میں سو علاج کا ایک علاج یہ ہے کہ ذرا سی



بھی کسی قسم کی شکایت معلوم ہونے پر حاملہ کو لیٹ جانا چاہیے اور مہان یا کسی بزرگ کی خاطر بھی نہیں اٹھنا چاہیے۔ حاملہ کو قبض کی شکایت نہ رہنے دی جائے اور اگر اندام نہانی کے سوج جانے سے رحم میں درد ہو تو ہدایت نامہ خاوند میں بیان رکے۔ موشک تیل کا پھاما اندہ کہیں یا اکتفیول کلیسٹرن

حاملہ کی شکایت کا علاج ملا داکرام آکرام آکرام !!!

Flothyol Glycerine کا پھابا اندر کھسنے سے چند روز میں
فائدہ ہو جاتا ہے۔ مالنگنی اور مٹی کے بیج ہوزن لے کر رات کو کونوں پر ڈال ان کا
دھواں اندام نہانی کو پہنچانے سے بھی فائدہ ہوتا ہے۔

دل کی دھڑکن

علاج دل کے زیادہ دھڑکنے کی صورت میں حاملہ کو گرم اور صالحہ دار غذاؤں سے پرہیز
کرنا لازمی ہے۔ اسے چٹ لیٹ جانا چاہیئے۔ آملہ اور سیب کا مربہ چاندی کو ورق
بیر مشک اور گاؤز پاں کے عرق کے ساتھ دینے کے ساتھ عقیقہ اترتی صبح شام کہن کے
ساتھ استعمال کرنا چاہیئے۔ بہت اچھے نتائج دکھاتا ہے۔ اگر دل کی دھڑکن کا باعث
خون کی کمی ہو تو انار، سنگترہ وغیرہ پھلوں کا رس۔ چنے یا گوشت کا شوربہ، کھجری، دودھ۔
دلیکا استعمال کرنا چاہیئے۔ فولاد کا کوئی مرکب دینے سے خون بڑھتا ہے۔

خون کی کمی!

علاج خون کی کمی سے بعض دفعہ املاک کا اندیشہ لاحق ہو جایا کرتا ہے۔ ایسی صورت
میں مکمل آرام ملے اور زود ہضم غذاؤں کا استعمال مفید ہوتا ہے۔ مریضہ کی
غذا میں دودھ، گھی، مکھن، بالائی، تازہ میوہ جات کا ہونا ضروری ہے۔ اگر حاملہ گوشت
کھانے کی عادی ہو تو گوشت، شوربہ اور انڈوں وغیرہ کا استعمال بھی مفید ہو سکتا ہے۔ دوا
کے طور پر فولاد کے مرکبات استعمال کرانے چاہئیں۔ خون کی کمی کا علاج کرنا ضروری ہے۔
کیونکہ اس سے مریضہ کمزور ہو جاتی ہے اور نقاہت کے باعث حمل گر جایا کرتا ہے۔ نیچے

کچھ دو نسخے مفید ہیں۔

عشر

علاج بخون کی کمی یا قوت کے باعث حاملہ کو عرشہ کی شکایت ہو جاتی ہے ذیل کا نسخہ صبح اور شام استعمال کرنے سے بہت فائدہ ہو سکتا ہے

درق ہونا (بڑے) درق چاندی طباشیر چھوٹی الائچی کشتہ فولاد

۲۰ عدد ۴۰ عدد ۱۰ تولہ ۱۰ تولہ ۶ ماشہ

سلاجیت کشتہ ابرک مرہ آمہ بغیر گٹھلی

۱۰ تولہ ۶ ماشہ اسیر

سب کو ملا کر مرتبان میں دھوویں۔ صبح شام ۲-۲ تولے یہ دیندے معجون دودھ کے ساتھ استعمال کریں غش کے بیان میں تحریر کردہ کستوری وغیرہ والی گولی اس معجون کے ہمراہ استعمال ہو جائے تو اور بھی بہتر ہے۔ مندرجہ ذیل انگریزی نسخہ ڈاکٹر صاحبان استعمال کراتے ہیں۔

لاٹیکارارینسی کیلس Liq. Arsenicalis ۵ پونڈ

کونین برومائیڈ Quinine Bromide ۵ گرین

پرسکلوروفارم Spt. Chloroform ۵ اونڈ

عرق بانی Aq. Distilata ۱ پائن

اگر مرض شدید ہو تو خطرہ کا امکان ہے۔ ایسی صورت میں فوراً قابل ڈاکٹر یا ویدک مشورہ لینا

چاہیے۔

تشخیج اور ہاتھ پاؤں کی المیہیں !!

علاج اس کی وجہ جسمانی کمزوری اور فضلات بہنی کا ٹھیک طور پر خارج نہ ہونا ہے۔ تشخیج کی حالت میں جسمانی صفائی اور قبض وغیرہ دور کرنے کے بعد طاقت بخش گرم تر غذا از قلم گھی۔ آم۔ انگور۔ گوشت کی سبزی انڈا۔ دلیا۔ بادام اور مٹھی کی کھیر استعمال کرائیں۔ لاکھنڈی تیل یا بادام روغن کی مالش مفید ہے رعشہ کے بیان میں تحریر کردہ مچون اور گویاں مفید ہیں۔ بڑھی ہوئی شکایت میں برائڈی کا چھچھچھ دوہ میں دیں اور مندرجہ بالا تشخیج استعمال کرائیں تریڈی ڈاکٹر وید سے بھی مشورہ لیا جائے۔ کیونکہ تشخیج کی حالت میں اسقاط کا اندیشہ ہے جس سے حاملہ اور جنین دونوں کی موت کا خطرہ لاحق ہو جاتا ہے۔

مومی بخار (ملیریا)

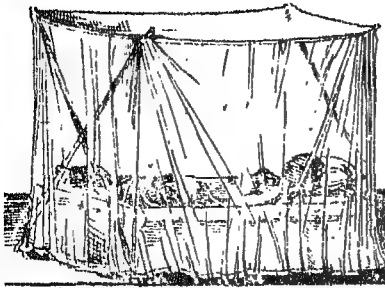
ملیریا سے جیسا کہ پیشتر ازیں لکھا جا چکا ہے اسقاط کا اندیشہ ہوتا ہے، اگر بخار کی حالت میں وضع حمل ہوا بھی تو بچہ بہت کمزور اور مرل سا پیدا ہوگا۔ لیکن اگر بچہ کو احتیاط رکھنے سے بچا بھی لیا جائے تو ماں کی حالت خطرناک ہو جاتی ہے بعض دفعہ یہ بخار پرانے بخار کی صورت اختیار کر جاتا ہے۔ اور حاملہ کو دق اور دوسری متعدی بیماریاں لاحق ہو جاتی ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ ہندوستان میں عورت کی کافی تعداد وضع حمل کے پہلے یا بعد جلدی مر جاتی ہے۔ اس لئے حاملہ کو چاہیے کہ حمل کے دوران میں وہ بخار سے بچنے کی پوری کوشش کرے۔ گھر کو صاف رکھے۔ رات کو

بچہ تانی نگار کے لئے

یہ یا میں نیم رگو
اجوائن چرائیہ

علاج

دیگرہ کوڑی دو یا سفید قبض
ہو تو لگھندہ مرہ ہلیدیا کر ل
وہیں لیکن جیسا کہ شروع میں
لکھا جا چکا ہے تیز جلاب
تے یا پسینہ لانے والی ادویہ
کا استعمال نہ کرنا چاہیے کیونکہ
ان سے استفادہ کا اندیشہ ہی
موسمی بخاریں حاملہ کے
لئے مندرجہ ذیل نسخہ مفید



نہایت ہوتا ہے۔ (بچہ اور لیر یا حاملہ کے جانی دشمن ہیں ان سے اسے بچاؤ)

ست گلو۔ دار چینی۔ خوب کلاں (خاکسی) لال چندرن۔ اجوائن۔ سونف۔ کالی مرچ
پھٹکری بھٹی ہوئی۔ کافور عطر قرہ۔ دانہ موٹی لاپچی مسکو ہموزن ملا لیں۔ پلا۔ پلا ماشہ ہم۔ ہم گھنٹہ
بعد تازہ پانی سے اگر سب کے برابر چرائیہ ملا کر مندرجہ بالا طریقہ سے استعمال کریں تو اور
بھی مفید ہے۔ ہاں ذرا کڑوا ہو جاتا ہے۔

لیر یا کے موسم میں صبح کے وقت بلا ضرورت ہی ا۔ ماشہ پیسٹوف استعمال
کیا جائے تو لیر یا سے بچاؤ رہتا ہے۔ بعض ڈاکٹر صاحبان کا فرمان ہے کہ حاملہ اس موسم

میں سو گرین کوئین کا استعمال کرے۔ بعض عورتیں اس وجہ سے کوئین کا استعمال نہیں کرتیں کہ انھیں حمل کے گرنے کا خدشہ ہوتا ہے۔ لیکن تجربے سے ثابت ہوا ہے کہ اس قدر کم مقدار میں کوئین استعمال کرنے کا کوئی بُرا اثر نہیں پڑتا۔ بلکہ فائدہ ہوتا ہے اب یہ ڈاکٹر صاحبان ہی بہتر جانتے ہیں۔ میں نے آپ کے سامنے اُن کی رائے پیش کر دی ہے۔ متذکرہ بالا دیسی نسخہ کی بابت تو میں یقین سے کہہ سکتا ہوں کہ بے ضرر ہے۔

تپ دق

ہندوستان میں حاملہ عورتوں کی ایک خاصی تعداد اس مرض کا شکار ہوجاتی ہے۔ گندری گلیوں اور تنگ مکانوں میں رہنا۔ کھلی ہوا میں گھومنے نہ جانا۔ اچھی خوراک میسر نہ ہونا۔ غریبی اور غربتی کا فکر۔ چھوٹی عمر میں شادی ہو جانا۔ زیادتی جماع۔ کوئی معمولی بیماری ہو جائے پر اُن کا علاج ٹھیک نہ ہوتا۔ یا اُن امراض سے اچھا ہو جانے پر بعد کی کمزوری کے دفعیہ کے لئے طاقت بخش غذائے ملنا۔ ایامِ حمل میں کھانے پینے۔ اٹھنے بیٹھنے چلنے پھرنے پہننے اور سونے کے متعلق ہر پہنریاں۔ ہر رسومِ بہل سیما پر و پردہ۔ امیری اور امیری کے لوازمات و فیشن (سرویں) میں کھلے گلے کی قمیص۔ ریشمی تیلی قمیص اور چھپائی کا بہت ہی حصہ نگار کھنا۔ رات کو بہت دیر تک گھومنا اور بے وقت روٹی کھانا مردوں کی دیکھا دیکھی ان کھیلوں اور ورزشوں میں حصہ لینا جن کی مشقت زمانہ اعضا پر برداشت نہیں کر سکتے۔ زیادہ تر عورتیں۔ زیادہ لقیل خوراک کھانا اور بہت دیر سے کھانا کھانا۔ معمولی کھانسی زکام کی پر دانا کر کے اُسے اس قدر پڑنا ہونے دینا کہ اُس کا بکڑ کر دق اور سہل کی شکل اختیار کر لیتا۔ یہ تپ دق کی عام وجوہات ہیں۔ حاملہ ان تمام باتوں سے احتراز

کرے۔ فلفلہ کئے جائیں کیونکہ ان سے قوتِ مائع کم ہوتی ہے اور متعدد بیماریوں کے جراثیم جلد جملہ کر دیتے ہیں۔ عورت کھٹی ہوا میں رہے۔ چنے یا گوشت کا شوربہ۔ انڈے کہن۔ دودھ تازہ میوے اور دوسری مفید چیزوں کا استعمال کرے اور کوئی ایسی بات نہ کرے جس سے اعصابی نظام میں کمزوری اور قوتِ مائع میں کمی واقع ہو۔ حمل کے دوران میں کھانسی نہ ہونے دے اور اگر کھانسی ہو تو فوراً اس کا علاج کیا جائے۔

کھانسی

بعض حالتوں میں کھانسی معمولی ہوتی ہے۔ اس کے دفتیہ کے لئے حاملہ علقہ بنفشہ کی چائے پئے۔ کیکر کا گوند۔ ملیٹی۔ چھوٹی الائچی۔ کوزہ مصری چوسے۔ لٹوق۔ سپستان یا شربتِ اعجاز بھی مفید ہے بنفشہ خضبی پنجابی۔ ملیٹی۔ گاؤڑ باں۔ سونف ہر ایک ۳ ماشہ۔ سوڑیاں دس دانے۔ چھوٹی الائچی ایک ماشہ۔ ان کا جوشانہ پئیں۔ چھوٹے چھوٹے گھونٹ بھریں معمولی کھانسی میں کھانسی کی ٹکیوں (کف بوزخرا) سے بھی فائدہ ہو سکتا ہے۔ کھانسی کے لئے مندرجہ ذیل گولیاں بہت مفید ہیں۔

لونگ۔ کالی مرچ۔ بہیڑہ۔ کتھا۔ کیکر کا گوند۔ چھوٹی الائچی۔ کوزہ مصری ہموون۔ کیکر کی نرم چھال کے کاڑھے میں گھوٹ کر گولیاں ۲-۳ رتی کی بنالیں۔ ان گولیوں کے متوازن چوسنے سے ایک دو دن میں کھانسی رفع ہو جاتی ہے۔

ایک چائے کے چمچ کے برابر گلیسرین دن میں تین چار دفعہ چائے بھی مفید ہے۔ لیکن اگر ان ادویہ سے کھانسی کی شدت میں کمی نہ ہو تو فوراً کسی لائق وید یا ڈاکٹر سے مشورہ لیا جائے۔ کیونکہ حمل میں کھانسی بھی خطرہ کا باعث ہے اور خصوصاً جب

میرپلکے ساتھ ہو تو اس کا خوفناک شکل اختیار کرنا مشکل نہیں ہے

چھاتیوں سے دودھ آنا

بعض عورتوں کو حمل کے تیسرے چوتھے ماہ یہ شکایت ہو جاتی ہے کہ ان کی چھاتیوں سے پتلا کچی لسی کی مانند دودھ خارج ہوتا ہے۔ یہ اچھا نہیں بچے کی خوراک کا بہت سا حصہ اس طرح سے ضائع ہو جانے سے بچ اچھی طرح پرورش نہیں پاسکتا۔ اس کے لئے مندرجہ ذیل خوف تیار کریں۔

انار کا چھلکا مازو پھنکری مائیں اندھو ہم وزن کوٹ پیس کر ملا کر سفوف بنائیں۔ اس میں سے ۳-۴ تولہ لیکر پانی میں گھول کر چھاتیوں پر اس کا لپک کریں۔ چند روز میں ہی شکایت رفع ہو جائے گی۔

اندام نہانی کی خشکی

بعض اوقات حمل کے آخری ایام میں یونی خشک ہو جاتی ہے اس کے لئے لازمی ہے کہ حاملہ رات کو گھی۔ تیل کے تیل یا گلیسرین میں ڈبو کر رونی کا پھوٹا اندر رکھے۔ (گلیسرین کے پھوسے سے اندر سے پانی خارج ہوتا ہے۔ اس کا فکر نہ کریں) اگر خشکی نہ بھی ہو تو بھی گھی یا تیل کا پھوٹا آٹھویں ماہ کے اخیر سے ہر رات رکھے۔ اس سے نرمی پیدا ہو کر وضع حمل کے وقت بہت آسانی ہوتی ہے۔

استعمال کشتہ جات کے متعلق کہیں کہیں نتوں میں کشتہ جات کا ذکر آگیا ہے۔ چند کشتہ جات

کے متعلق بہت کچھ غلط فہمی ہے اس واسطے اسے صاف کر دینا ضروری سمجھتا ہوں۔
 جب کہا جاتا ہے کہ کشتے خطرناک ہیں تو اس سے مراد سنکھیا۔ دارچینا۔ سپر
 تانبا وغیرہ سے ہوتی ہے۔ دیگر سے نہیں۔ کس طرح؟ میں سمجھتا ہوں۔ دیکھئے۔ آملہ۔
 گاجر وغیرہ کے مربہ کے ساتھ یا مچوڑ میں چاندی سونے کے ورق تو بچوں تک کو
 دے جاتے ہیں۔ جب یہ کچے ورق نقصان نہیں کرتے تو کشتے کے خلاف بھی
 کچھ نہیں کہا جاسکتا۔ سیب۔ ناشپاتی۔ بلنگن۔ سیم۔ فرنیج بین وغیرہ میں ہر کئی
 فولاد کھانے کو ملتا ہے۔ فولاد خون کا ایک اہم جز ہے اور خون کی لالی کسے لئے فولاد
 یا لوہا بہت حد تک ذمہ دار ہے۔ جامن بہن پیاز میں گندھک کا جز دہوتا ہے
 گندھک کے چٹوں کی وجہ سے گندھک کا پانی تندرستی کے لئے بہت عمدہ مانا گیا ہے
 ڈھنڈی پہاڑ کا پانی ابرک Mica کا جز ہونے کی وجہ سے بہت طاقت
 بخش ہے۔

سنکھ۔ مونگا۔ مرجان۔ موتی۔ موتی سیپ۔ گوڑیاں وغیرہ کیا ہیں؟ چھوٹے
 Lime (Calcium) (کیلیم لائم) کی مختلف
 شکلیں ہیں۔ پان میں ذخیرہ کیا گیا ہے۔ دوسرے بھی طاقت دینے والی
 انگریزی ادویات میں اس کا بہت حصہ ہے۔ ایلوپتھی کی دوشہورا دیات
 کیلشیم لیکٹا اور کلزانا میں تو بیشتر حصہ ہی کچھ ہوتا ہے۔ اس واسطے ان
 کے کشتہ جات سے ذرا بھی ڈر رکھنا ہی سہی ہے۔ یہ لوہاں کے دودھ کی مانند
 بے ضرر اور فیض بخش چیزیں ہیں سنکھیا وغیرہ میں خود بھی پرہیز کرتا ہوں۔ اس
 کتاب میں جن کشتہ جات کا جن ترکیب سے استعمال لکھا ہے وہ بالکل مجرب ہے

آزمودہ ہے اور صحت بخش ہے۔

خلاصہ

افسوس کے شروع میں بھی میں نے لکھا ہے کہ حاملہ کی اکثر بیماریوں کی وجہ غذا کی خرابی ہوتی ہے۔ اور حاملہ کے امراض اور ان کے اسباب کا یہ نظر غائر مطالعہ کرنے کے بعد والدین کو معلوم ہو گیا ہو گا کہ حاملہ کے لئے سب سے ضروری بات غذا میں احتیاط رکھنا ہے۔ اس لئے میں اس فصل کے اخیر میں پھر ایک دفعہ مختصر عرض کر دینا چاہتا ہوں کہ حاملہ کو چاہیے کہ وہ کھشائی تیز اور گرم مصالحوں سے بچے اور ثقیل بھاری غذا کے استعمال سے احتراز کرے۔ اگرچہ ہندوستان میں عورتیں شراب استعمال نہیں کرتیں لیکن جو چاہے ایک کرتی ہیں یا مغربی تہذیب کی تقلید میں کرنے کا ارادہ رکھتی ہیں انھیں دوسری فصل پر نگاہ ڈال لینی چاہیے اور شراب سے ہمیشہ کے لئے توبہ کر لینی چاہیے۔ حمل کے ایام میں تلی بھنی ہوئی اشیاء گوشت اور تیز چائے کا استعمال بھی ممنوع ہے۔ خوراک میں باقاعدگی کا ہونا ضروری ہے قبض اور بے ہضمی کو روکنے کے لئے کام کاج میں دل لگانا اور کاپلی اور سستی کو چھوڑنا چاہیے۔ ہر وقت چرتے رہتے اور پیٹ بھر کھانے سے بھی احتراز کرنا چاہیے۔ ہلکی سادہ۔ نرم و ہضم اور مقوی غذا کا استعمال کرنا چاہیے اور دفعہ زیادہ غذا کھانے کی نیت یہ کہیں بہتر ہے کہ ہلکی اور سادہ غذا دن میں تین چار دفعہ کھائی جائے۔ جذبات میں اشتعال پیدا کرنے والی اشیاء کو یا ان اشیاء کو جو گرمی اور کساہٹ پہنچاتی ہیں بالکل ترک کر دینا چاہیے۔ مرد کی نزدیک سے قطعی بچنا چاہیے۔

ہلکی سی ورزش اور سیر ضروری ہے۔ حاملہ کو کھلی ہوا میں رہنا چاہیئے
حاملہ کو خوش اور شائش رہنا چاہیئے۔ رنج و غم کو پاس نہ آنے دینا چاہیئے
اچھل کود نہ کرنی چاہیئے۔

ادویہ کے سلسلہ میں یہ ہدایت کافی ہے کہ دوائے حتی الوسع پر ہیز
رکھنا چاہیئے۔ اور خوراک یا دیگر احتیاطوں سے مرض کو جھینا چاہیئے۔ حاملہ کو کوئی
بھی شکایت ہو اس کا سب سے پہلا در یقینی علاج آرام اور سادہ شیر گرم پانی کی
ڈوش ہے۔ بحالت ضرورت دوا تیز نہ ہو۔ اس سے جنین کی نشوونما اور پردیش
پر کوئی اثر نہ پڑے حاملہ کی صحت بحال ہے۔ اس سے اسقاط کا خطرہ نہ ہو اور
لاٹ ڈاکٹر ویدیا حکیم کی تباہی ہوئی اور آزمائی ہوئی ہوں۔ کسی گاؤں کے پشادی
یا نیم حکیم کے نسخوں کا استعمال نہ کرنا چاہیئے۔

ابن چند ہدایات پر عمل کرنے سے حاملہ ۹۵ فی صدی امراض سے
بچے رہیں گی اور اصل کا زمانہ بخیریت تکمیل کو پہنچے گا۔



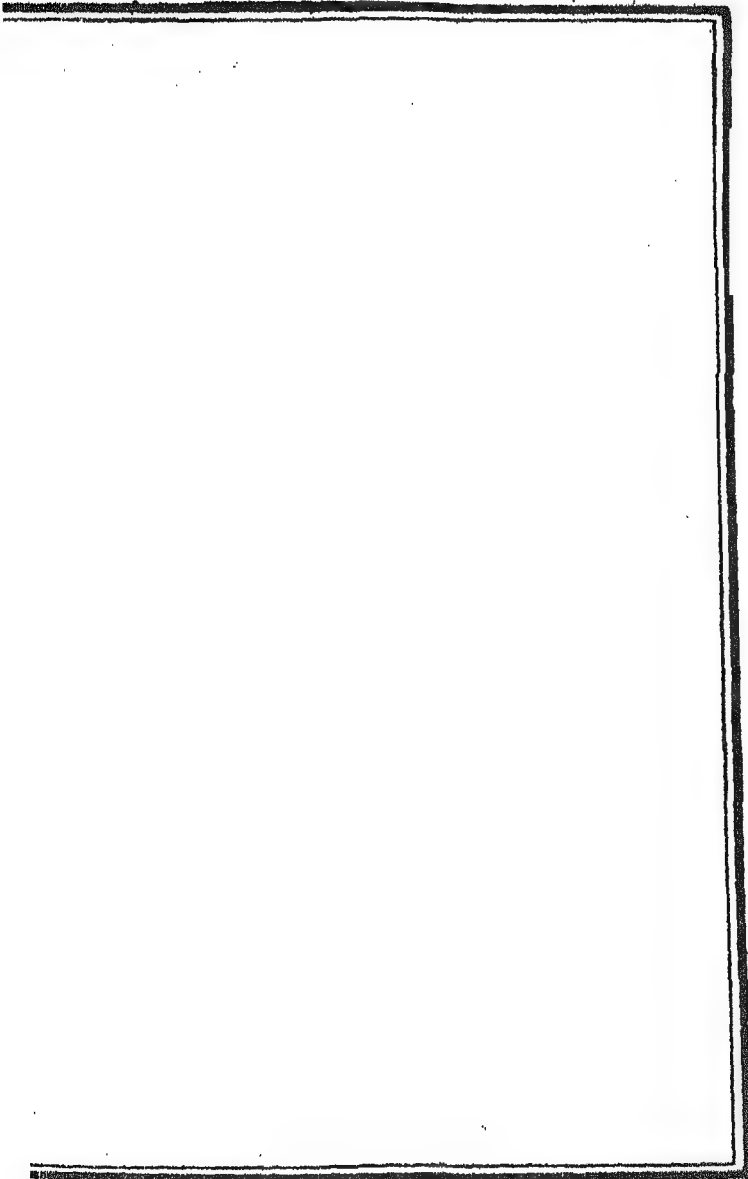
حاملہ کے لیے بہترین غذا
پھل۔ سبزی اور دودھ

ہائیت نامہ والدین

دوسرا باب

نچہ لاء خاتہ

نچہ لاء



دوسرا باب

پہلی فصل

زچہ خانہ اور اسکا ضرر و فائدہ

جو عورت عصرِ حمل پورا کر چکے ہو اور بچہ جنم لے چکا ہو اسے زچہ کہتے ہیں۔ جس کمرے میں زچہ کو بچہ جنم کے لئے رکھا جاتا ہے اسے زچہ خانہ کہتے ہیں۔ ہندوستان میں زچہ خانہ کا نظارہ بہت مکروہ اور بھونڈا ہے۔ بمثول اور مہذب طبقہ کی بات رہنے دیجئے۔ میں ان لوگوں کی بات کرتا ہوں جو ہندوستان کی اکثریت سے متعلق ہیں اور ان کے گھروں میں ولادت خانہ ابھی تک وہی صدیوں پہلے کا ولادت خانہ ہے۔ اس میں کسی قسم کی اصلاح نہیں کی گئی۔ وہی پڑانی اور قہم پرست دانتیاں۔ وہی تاریک اور بند کرے۔ وہی کینف اور گندی ہوا۔ وہی رسوم و رواج اور ان کا قدرتی نتیجہ وہی بُرائیاں اور وہی بیماریاں ابھی تک موجود ہیں۔ آج کل ہندوستان میں جتنی عورتیں وضع حمل کے فوراً بعد مہلک بیماریوں میں مبتلا ہو جاتی ہیں اور بچے کو کھلانے پلانے کی حسرت دل میں لے ہوئے مرحاتی ہیں ان میں سے اکثر اس ولادت خانہ کی مذموم اور قبیح رسوم کی شہید ہوتی ہیں۔ یورپین ممالک میں وضع حمل کی تاریخ سے دو تین ہفتے پہلے زچہ خانہ کے لئے مکروہ

تجویز ہو جاتا ہے۔ اس میں ہوا کا انتظام کروایا جاتا ہے۔ اس کی دیواروں پر سفیدی کرائی جاتی ہے۔ اس میں زچہ خلع کا ضروری سامان ہتیا کر لیا جاتا ہے مگر ہمارے گھروں میں اور مرد وضع حمل کا وقت آ جاتا ہے اور ادھر دایئوں کی طرف آدمی دوڑائے جاتے ہیں اور پھر دائی آ کر کسی کو کوئی چیز لینے اور کسی کو کوئی چیز لینے کو دوڑاتی ہے۔ ہر روز اس سستی کا ہلی اور لاعلمی کی زبان گاہ پر بچوں اور عورتوں کی قربانی چڑھتی ہے۔ لیکن لوگوں کے کانوں پر جو کہ نہیں رہتی۔ مجھے ایک دوست کے متعلق یاد ہے کہ ادھر اس کی بیوی دردِ زہ کی انتہائی تکلیف میں مبتلا تھی اور اسے یا اس کی بیوی کو اس بات کا علم ہی نہ تھا کہ یہ تکلیف کس قسم کی ہے۔ اُن کی امداد کے لئے اُن کی بہن خاص طور پر آتی ہوتی تھی۔ مگر چونکہ عورت نے تھوڑے تھوڑے درد کو معمولی پیمائش کا درد سمجھ کر اسے خبر نہ دی۔ وہ ایک رات کے لئے دوسرے بھائی کے گھر چلی گئی۔ رات کو جب درد بڑھا تو دونوں حیران۔ پریشان۔ آخر پاس کے مکان والی ایک بوڑھی عورت نے انھیں سمجھایا۔ تب خاوند دائی کی طرف دوڑا۔ وہ نہ بلی تو دوسری کے پاس گیا۔ آخر تیسری کو ہمراہ لاسکا۔ اور ادھر اس دوران میں سچہ پیدا ہو گیا۔ لیکن والدین کی لاعلمی کی وجہ سے پیدا ہونے ہی مر گیا۔ اچھی دایاں مشکل سے ملتی ہیں۔ چاہیے تو یہ کہ اُن کے ساتھ بہت پہلے انتظام کر لیا جائے تاکہ وقت پر مشکل نہ پڑے۔ لیکن ہم ہیں کہ طوفان اٹھتا ہوا دیکھ کر کچھ نہیں کرتے اور جب وہ پودے زد پر ہو جاتا ہے تو پھر کواڑنے سے بچانے کے لئے اس پر ہتھ دھرنے کی کوشش کرتے ہیں۔

اندیزیں حالات والدین کو چاہیے کہ وہ وضع حمل کی تاریخ کا اندازہ لگالیں۔

اور اس تاریخ سے پہلے ہی زچہ خانے کی تیاری میں پورے انہماک سے محو ہو جائیں اور اسے ضروری سامان سے لیس کر دیں۔ کیونکہ آخر دو قیمتی جانوں کی زندگی اور موت کا سوال ہوتا ہے اور ہو سکتا ہے کہ ہماری ذرا سی کوتاہی سے یہ جانیں ضائع ہو جائیں اور ہماری اُمیدوں پر پانی پھر جائے۔ وضع حمل کی تاریخ کس طرح معلوم کی جاسکتی ہے اس کا آسان طریقہ ذیل میں دیا جاتا ہے۔

وضع حمل کی تاریخ معلوم کرنے کا طریق

جتنے دنوں بعد عورت کو حیض کا خون آئے اس سے دس گئے ایام میں عام طور پر بچہ پیدا ہوتا ہے۔ عام طور پر ۲۸ دن کا وقفہ حیض کا شمار ہوتا ہے۔ یعنی چاند کی ایک ہی تاریخ پر ہوتا ہے (چاند کا مہینہ ۲۸ دن کا ہوتا ہے) بس تاریخ حمل سے ۹ ماہ اور دس روز بعد بچہ کی پیدائش کی امید ہو سکتی ہے۔ اس تاریخ کو معلوم کرنے کا ایک اور بھی سہل طریقہ ہے یعنی حاملہ کو آخری حیض جس تاریخ کو آیا ہو اس میں کا عدد جمع کر دیا جائے اور اس کے بعد اس تاریخ سے تین ماہ پیچھے کو گنا جائے۔ وضع حمل کی پچھترنی صدی صحیح تاریخ معلوم ہو جائے گی۔ مثلاً اگر آخری حیض ۱۰ مارچ کو آیا ہو تو اس تاریخ میں ۱۰ دن اور جمع کر دئے جائیں۔ تو یہ ۲۰ مارچ ہوئی۔ اب اس تاریخ سے پیچھے کی طرف تین ماہ شامل کئے جائیں یعنی ۲۰ مئی ۲۰ مارچ اپریل اور ۲ مارچ آئندہ سال ۲۰ مارچ وضع حمل کی اغلب تاریخ ہوگی۔

وضع حمل کی تاریخ کو جاننے کے اور بہت سے طریق ہیں لیکن یہ سب سے سہل اور آسان ہے۔ اس میں بھی ایک بات کی احتیاط رکھنا لازم ہے۔ حاملہ کو

آخری حیض کی تیاری پوری طرح یاد ہونی چاہیے ورنہ غلطی کا امکان ہے۔ مندرجہ بالا طریق سے جو تیاری معلوم ہوگی وہ قریباً قریباً صحیح ہوگی لیکن اگر عورت کا حمل گرجتا ہو یا اس کے نظام میں کوئی اور نقص ہو تو اس تیاری کا آگے پیچھے ہونا قدرتی ہے یا جسے حیض یا قاعدہ نہ آتا ہو تو اس کے اندازہ میں بھی فرق پڑے گا احتمال ہے۔ اس کے علاوہ گاہے گاہے سات ماہ کے بچے بھی پیدا ہوا اس واسطے وطن سے دور رہنے والے ساتویں ماہ ہی کسی رشتہ دار عورت کے بلاتے کا انتظام کر لیں۔ حاملہ کو آخری تین ماہ میں کام کاج سے چھٹی مل جائے تو حاملہ و جنین ہر دو کے لئے نہایت مفید۔ ثابت ہوگا کہ ان ایام میں پیٹ بڑھ جائے گا اور بچہ تکلیف ہوتی ہو گی۔ تیس ماہ کے بعد ضروری عورت کو پاس بلا لینا چاہیے۔ یہ ضروری ہے کہ ولادت کے وقت میں وایہ کے علاوہ ایسی عورت زچہ کے پاس ہے جو دو تین بچے جن چکی ہو جس کے ساتھ زچہ کی محبت ہو۔ اس پر بھروسہ ہو۔ اور اس سے شرماتی نہ ہو۔ اس واسطے عام طور پر عورت کی والدہ کو ایسے موقع پر نہیں بلایا جاتا۔ بڑی بہن، چھوٹی بہن، خیر خواہ نند یا ہمدرد بھانج، جھٹھانی، دیورانی کو ترجیح دی جاتی ہے حسب حال کسی بہیلی یا خاوند کے کسی دوست کی بیوی بھی مفید ثابت ہو سکتی ہے۔ شہر یا محلہ کی سیانی عورت بھی ایسے موقع پر بڑے کام کی ثابت ہوتی ہے۔

اس تیاری کو جلنے کی بڑی ضرورت جیسا کہ پہلے لکھا گیا ہے یہ بھی ہے کہ اس کو جان کر وضع حل کے لئے دو تین ہفتہ پہلے ہی سے تیل کی ضرورت کیجا سکتی ہے تاکہ وضع حل کے وقت کسی قسم کی شکل پیش نہ آئے اور زچہ خانہ کا ضروری

سامان تیار کر لیا جائے :

زچہ خانہ

ایک عمدہ باغیچہ لگنے کے واسطے سچ۔ زمین، کھاد و صوب۔ روشنی۔ ہوا۔ پانی وغیرہ کی عمدگی کے علاوہ اس مقام کی حفاظت کی خاص ضرورت ہے۔ اگر مضبوط باڑیا دیوار سے باغیچہ محفوظ نہ ہوگا تو پودوں کے پیدا ہوتے ہی ان کے چر لئے جانے یا پاؤں تلے روندے جانے کا بڑا بھاری امکان ہے۔

اسی طرح لازمی ہے کہ وہ مقام جہاں بچہ پیدا ہوا ایک مضبوط باڑی کی مانند ہو جس اندر کسی انسانی مرض کے گزر کا امکان قطعی نہ ہو۔

بہت سے لوگ زچہ خانہ کو کوئی اہمیت نہیں دیتے اور اس نہایت اہم شعبہ کا انتظام بے علم اور بے سمجھ عورتوں کے سپرد کر دیتے ہیں جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ زچہ کی جان پر آنتی ہے ۵۰ فی صدی گھروں میں ولادت خانہ تنگ و تاریک کمرہ تجویز کیا جاتا ہے اور جب وضع حمل کے وقت دروازے بند کر دئے جاتے ہیں تو بلیک ہول بن جاتا ہے۔ ۵۰ فی صدی گھروں میں ولادت خانہ ایسی جگہ ہوتا ہے کہ جہاں سے گزر کر دوسرے کمرے کو راستہ جائے اور گھسری کی عورتیں ضروری سامان لینے کے لئے وہاں سے گزرتی ہیں۔ ۲۵ فی صدی گھروں میں اگرچہ کمرہ کھلا ہوتا ہے لیکن اس میں ہوا اور روشنی کا اچھا انتظام نہیں ہوتا۔ باقی گھروں میں اگر کمرہ کافی کھلا ہو اور اور روشنی ہوتا ہے تو اس میں زچہ خانہ کا پورا سامان نہیں ہوتا۔ سردی کے موسم میں

تو کڑی اور کوسلے سے اتنا دھواں کیا جاتا ہے کہ نہ دست و پاء اور نہ کبھی دم گھٹنے لگتا ہے پھر آپ جانیں کہ زچہ اور بچہ کس شکل سے سانس لیتے ہوں گے۔ اتنا کچھ ہنڈیہ طبقے کو چھوڑ کر دوسرے لوگوں کے متعلق لکھا ہے مگر ہنڈیہ طبقہ بھی ایک طرح سے مجبور ہوتا ہے بٹیا تو تعلیم یافتہ ہے مگر تنظیم سب بڑی اماں کے ہاتھ میں ہے جو تنگی، تارکی دھواں وغیرہ کے نقص کو زچہ خانہ کے لئے ایک خوبی سمجھتی ہے۔

ولادت خانہ کیسا ہونا چاہیئے۔ یہ ذیل میں عرض کرتا ہوں:-

مکمرہ ولادت خانہ حتی المقدور وسیع، روشن صاف، خشک اور ہوا دار ہونا چاہیئے اس کیساتھ ہی اس کا خوشامخو بصورت اور خوشبودار ہونا لازمی ہے کمرے جو کثیف اور بند رہوں اور جہاں روشنی اور ہوا کافی مقدار میں داخل نہ ہو سکے زچہ اور بچہ کو جیسا کہ شروع میں لکھا جا چکا ہے مختلف بیماریوں میں مبتلا کر دیتے ہیں۔

اگر کمرے کی دیواریں اور چھت دھوئیں کی وجہ سے سیاہ ہوں تو دیواریں پر سفیدی کرنا اور چھت پر ٹاٹ لگانا چاہئے۔ اس کمرہ کا فرش بالکل صاف ہونا چاہیئے۔ اچھی طرح سے اس کمرے کو سجادینا چاہیئے۔ اس کے آس پاس کسی قسم کی بدبو نہ ہونی چاہیئے کیونکہ اس بدبو کا ہماری نسبت بچہ کے نازک نظام پر بہت زیادہ برا اثر پڑتا ہے۔ ایسا کمرہ بھی زچہ خانہ کے لئے مفید نہیں جہاں سے گزر کر گھر کی عورتوں کو دوسرے کمروں میں جانا پڑے۔ وہاں دایہ اور املا دی عورت کے سوائے سب کو اندر جانا منع ہو ورنہ کوئی نہ کوئی چیز لینے کے لئے باہر کی کوئی نہ کوئی عورت یا لڑکی بار بار داخلت کرے گی اور زچہ کے سکون میں خلل پڑے گا۔

سردیوں کے موسم میں کمرے کو گرم رکھنا ضروری ہے اور اس مطلب کیلئے انگلیٹھی

گرم کر کے رکھی جاسکتی ہے لیکن انگلیشی کرے کے اندر سلگانا بھی مضر ہے۔ کمرے کے اندر کسی قسم کا دھواں نہ ہونا چاہیئے۔ انگلیشی اچھی طرح روشن کر کے باہر سے لائی جلتے۔ ایسی حالت میں کمرے کے دروازوں اور روشندانوں کو بند کرنا اور بھی برا ہے۔ بعض لوگوں کا خیال ہے کہ اگر دروازہ نہ بند کیا گیا تو زچہ اور بچہ کو ہوا لگ جلتے گی اور زچہ کو پر موت کا بخار ہو جائے گا لیکن پر موت کے بخار کے دوسرے اسباب ہوتے ہیں اور ہوا اہم وقت لگتی ہے جب پہلے دروازے بند ہوں اور بعد میں کوئی چیز باہر لائے کہ لے یا اندر لے جانے کے لئے انہیں کھولا جائے۔ اگر اندر انگلیشی گرم ہو اور دروازے کھلے ہوئے ہوں یا نیم کھلے ہوں یا کم از کم ایک دروازہ اور ایک روشن دان کھلا ہو تو کسی نقصان کا اندیشہ نہیں۔ ہاں اگر آنکھ یا تیز بوا چلتی ہو تو ٹان کا بند ہونا ضروری ہے مگر معمولی ہو آنے جلنے کی صورت لازمی ہے :

زچہ کے بستر کے نیچے ہاتھ کے نزدیک انگلیشی کبھی بھی رکھنی نہ چاہیئے کیونکہ زچہ کے گرم ہر دھونے کے خطرہ کے علاوہ اس سے سانس لیتے وقت کوٹلوں کی زہریلی گیسیں جسم میں داخل ہو جاتی ہے جو بے حد مضر رساں ہے :

زچہ کی کا ضروری سامان اس کمرے میں جو زچہ خانہ کے لئے تجویز کیا گیا ہو جب صفائی اور سفیدی ہو جائے تو

زچہ کی کا ضروری سامان اس میں رکھنا چاہیئے۔ اس میں الماری کا ہونا ضروری ہے جس میں یہ ضروری سامان رکھ دیا جائے اور وقت ضرورت اور صراۓ صحرانہ پڑے اگر الماری نہ ہو تو ایک ٹرک یا صندوقچہ سے کام لیا جاسکتا ہے یا کسی چھوٹی میز یا تپائی پر ہی سامان رکھا جاسکتا ہے بہر کیف یہ سب سامان ایک جگہ زچہ کے بستر کے نزدیک ہونا چاہیئے جسے حاصل کرنے میں تکلیف نہ ہو اور اس بات کا خیال رکھنا چاہیئے

کہ بچہ خانہ میں بغیر دوری سامان بالکل نہ ہو۔ میلے کپڑوں کی گھڑیاں، برتن، صند، ورق، نمک یا اور کسی قسم کا سامان جو ولادت خاتمے کے کام میں نہ آئے والا ہو اس کمرے میں بالکل موجود نہ ہونا چاہیئے۔

وضع محل کے متعلق مندرجہ ذیل سامان میں سے بازار سے لائے والی چیزیں کم از کم ایک ہفتہ پہلے کمرے میں جمع ہونی چاہئیں۔

(۱) بستر و ٹاڑی پلنگ ہو تو بہتر ہے لیکن دوسرا بستر بھی ہو تو خرم ہو نا چاہیئے۔ کیونکہ وضع محل کے بعد کچھ عرصہ زچہ کو اٹھنے بیٹھنے کی بالکل اجازت نہیں ہوتی۔ اس لئے سخت بستر ہونے سے اسے تکلیف ہو سکتی ہے۔ بستر کے پاس دو عورتوں کے لئے بیٹھنے کے لئے جگہ ہونی چاہیئے۔

(۲) موم جامہ۔ بستر پر بچھانے کے لئے موم جامہ یا واٹر پروف پڑے کی چادر وضع حل اور آؤں گرنے کے وقت استعمال میں لائی جائے۔ دوسری دو تین صاف چادریں جو وضع محل کے بعد بستر پر بچھانی جائیں اور اگر ایک چادر میلی یا خراب ہو جائے تو اسے فوراً بدل دیا جائے۔

(۳) روئی۔ اگر ہسپتال کی صاف شدہ اور جاذب روئی ہو تو بہتر ہے ورنہ صاف روئی کو گرم پانی یا کاربولک بوشن میں ابال کر سکھا لینا چاہیئے ایک پونڈ بھر کافی ہے (۴) تین تولے۔ اگر اینٹی سپٹک ہوں تو اچھلے ہسپتال سے یا بڑے شہروں کی دوکانوں سے اس قسم کے تولے مل سکتے ہیں۔ یہ دواؤں سے دھوئے ہوئے ہوتے ہیں اور ان سے جراثیم نہیں پھیل سکتے۔ ورنہ کوئی بھی صاف ٹھکرے دھلے ہوئے لینے تولے کام میں آ سکتے ہیں۔

- (۵) ڈوہری سناٹ کو باندھنے کے لئے اونی یا ریشمی ہونی چاہیئے۔
 (۶) قینچی۔ ناف کی نال کاٹنے کے لئے چھوٹی صاف اور بغیر لاکوں کی ہونی چاہیئے
 استعمال سے پہلے اس کا پانی میں اُبالا جانا ضروری ہے۔
 (۷) صابن کی دو ٹولیاں۔ ایک دانی یا اس کی مدد کار عورت کے ہاتھ وغیرہ دھونے
 کے لئے۔ دوسری بچہ کو نہلائے یا دھبے کے جسم کے کسی عضو کو دھونے کے لئے دکار بالک
 صابن بہتر ہے)



ولادت خانہ کا سامان

(۸) بورک ایسڈ

Boric Acid

ایک اونس بچے کی آنکھوں کو
 دھونے کے واسطے۔

(۹) ڈوہڑیاں

لٹھے

کھدے یا فلٹین کی پٹی عام حالت

میں پدم فلٹی اور ہم۔ انچہ

چڑی ہونی چاہیئے۔ زچہ کے

زیادہ ٹھنڈا یا تھلا ہونے کے

مطابق اس کے طول اور

عرض میں تبدیلی کی جاسکتی

ہے۔
 (۱۰) جالی (گان) بچہ کی ناف

کی نال کو باندھنے کے لئے نیز زخموں کی مرہم پٹی میں جو صاف شدہ جالی (گلانڈ) استعمال کی جاتی ہے اس کی پٹی بنائے لگاؤ کر بچے کے رکھ رکھاؤ کی فصل میں کیا جائے گا۔ صاف ملل بھی کام میں لائی جاسکتی ہے۔ تین چار گرہ بہت ہے۔

(۱۱) بچے کے کپڑے۔ یہ کپڑے ماں کے خیال کے مطابق ہی تیار کرنے چاہئیں بلکہ ماں کو اپنے ہاتھ سے پسینہ تراز ولادت طیار کر رکھنے چاہئیں۔ لیکن اس بات کی احتیاط کی جائے کہ اس میں فیٹن کو زیادہ دخل نہ ہو۔ بھاری اور بھل نہ ہوں بھادہ اور بچہ کو سردی سے بچانے والے ہوں۔ یہ کپڑے بھی کرے میں موجود رکھنے چاہئیں تاکہ سردی کے موسم میں بچے کو ٹھنڈ نہ لگ جائے۔ سردیوں میں اوننی اور گرمیوں میں ہلکے سوتی ہوں۔

(۱۲) ایک درجن رومال اور گدیاں۔ بچے کے استعمال کے لئے صاف ستھری ہونی چاہئیں۔

(۱۳) پانی اُبال کر نیم گرم ہونے کے لئے رکھ دیا جائے تاکہ اس سے بچہ کو نہلا یا جائے۔

(۱۴) کیتلی اور پانی گرم کرنے کے لئے آگ جلانے کا ضروری سامان تاکہ اگر وقت پر دیا سلامتی نہ ملے تو اس کے لئے روتی خانہ میں تلاش کرنے کی ضرورت نہ پڑے۔ یا بازار کو آدمی نہ ڈرانا پڑے۔

(۱۵) برتن (۱) سلفی (چلچلی) بچے کو نہلانے کے لئے (۲) سلفی ڈبہ وغیرہ کو ہاتھ دھونے کے واسطے (۳) کیتلی یا پتیلی۔ پانی گرم کرنے کے واسطے (۴) زچہ کا پاخانہ اٹھانے کے لئے برتن (۵) ایک برتن زچہ کے پشیا کرانے کے لئے بھی ضروری ہے۔

(۱۶) لائسول (Lysol) آدھا اونس اس کے لوشن سے دائمی وغیرہ اپنے ہاتھ دھوئیں اور وضع محل کے بعد زچہ چند روز اندام نہانی پر بچھنے مارے۔

(۱۷) کاسٹریل Castor Oil دو اونس۔ وقت ضرورت استعمال کیے۔

(۱۸) ایکسٹریکٹ آف آرگٹ. Ext. of Ergot.

آرگٹ کا عرق آدھا اونس۔ وضع محل کے بعد اس عرق کی دس ہند رہ بونیس پانی میں ملا کر زچہ کو پلانا چاہئے۔ اس کے فوائد آگے بیان کریں گے۔

(۱۹) کانڈی فلورنڈ ایک شیشی۔ لائون

لوٹن نہ ہل سکے پر اس سے زچہ کے اعضاء کو دھویا جاسکتا ہے بہت عام چیز ہے۔ بیستالوں میں اکثر برتی جاتی ہے نیم کے کاڑھے کا بدل ہے۔

(۲۰) ایپیکاک Ipecac ایک شیشی۔ آرگٹ کی عدم موجودگی

میں اس کی خوراک آٹول گونے میں بہولت پہ لگڑتی ہے۔ مزید برآں زچہ کو تقویت بھی دیتی ہے لیکن اس بات کی احتیاط لازمی ہے کہ شیشی صند وچہ وغیرہ میں رکھنی چاہیے یا بہتر ہوئی شیشی میں رکھا جائے۔ ورنہ دوائی کے خراب ہونے کا احتمال ہے۔ اسے روشنی اور ہوا میں نہ رکھنا چاہیے۔

(۲۱) تسل۔ تلوں کا تھوڑا سا تیل حمیں چار قطرے نی چھٹانک کے حباب سے

کاربالک ایسڈ Carbolie Acid یا ایک ڈرام کا ور کا تیل Olium

Camphor ملا دیا گیا ہو۔ تیل بوقت ضرورت دایہ کی انگلیوں کو لگائے کے

کام آتا ہے۔ تھوڑا سا زیتون کا تیل بھی رکھ لینا چاہیے۔

(۲۲) مکھن یا گھی۔ بچہ کے جسم پر سے سفیدی اتارنے کے لئے۔

(۲۳) سیفٹی پن بڑے چھوٹے ایک درجن۔

(۲۴) کاغذ۔ قلم۔ دوات۔

(۲۵) براؤنڈی یا شہد ایک اونس

(۲۷) پودر جسم پر چھڑکنے Baby's dusting powder رکھٹے

(۲۸) ناف کا پودر- Naval powder ۱/۲ اونس

(۲۸) چمچے دو عدد کنوئیاں دو عدد گلاس دو عدد لوٹا ایک عدد

(۲۹) تسوئی دھکا گا۔

دائی یا نرس



(ہمارے فیشن کی بڑھی دائی)

ہندوستان میں عورتوں کو بچوں کی اموات کا سبب تو ہم پرست دائیاں بھی ہیں۔ ہمارے گھروں میں بچے جنولے کا کام عموماً یہی دائیاں کرتی ہیں۔ تربیت یافتہ نرسوں نے ابھی تک ان کی جگہ نہیں چھینی۔ کچھ تو اس واسطے کہ بعض نرسوں کا دماغ بہت بگڑا ہوا پایا گیا ہے ان کی تعلیم ہوتی ہے تو بڑی اور قد ہوتی ہے یا زیادہ بس یہ سمجھنے لگتی ہیں کہ ہمارے سوائے کسی کا کام چل ہی نہیں سکتا۔ دائیوں جیسی صابر و صمد منہا خوشخود بہرہ دین نہیں ہوتیں فیس

میں میں بلکہ بعض اوقات پچاس سے کم نہیں مانگتیں۔ اس کے علاوہ بعض چھوٹے

شہروں کی تریس مظلوم رقم کے علاوہ پرانے رسم و راج کے مطابق دائیوں واسطے مطالبات و دوائی آنا، وال گھی، کپڑا وغیرہ کبھی کرتی ہیں اس واسطے بقول ایک جمعی سارے جیل گنہگار بنتی ہے تریس اتنی پا پور نہیں ہوتیں۔ مگر جن تریسوں میں ہنر کے علاوہ تذکرہ بالا دائیوں واسطے اخلاقی اوصاف ہیں اور زیادہ لالچ نہیں کرتیں ان کی شاندار خدمات کا ذکر کرتے ہیں قلم عاجز ہے بہتہ بخیر کار اور نیک نیت تریس کی تلاش کرنا چاہیے۔ اصولاً تعلیم یافتہ سمجھدار، بخیر کار اور نیک طبع تریس غیر تعلیم یافتہ دایہ سے کئی درجے بہتر ہے۔

ملک کی مفلسی اور غربت ان دائیوں کو مضبوطی سے اپنی جگہ قائم رکھتی ہیں معاون ہوتی ہے جس کا نتیجہ ہے کہ ان دائیوں کی لاعلمی کے باعث قوم کا قیمتی اثاثہ لٹ رہا ہے کئی دایاں وضع حمل کے پرانے طریقوں پر ہی چلتی ہیں۔ ذرا سی پیچیدگی سے والدین کو پریشان کر دیتی ہیں۔ اور پھر اپنی بیباقت جتانے کے لئے ایسے ٹوٹکوں کا استعمال کرتی ہیں جو مزید پیچیدگی کا باعث بنتی ہیں۔ صفائی اور ریشاشیت ان دائیوں میں نام کو نہیں ہوتی اور یہی وجہ ہے کہ زچہ کئی متعدی امراض میں مبتلا ہو جاتی ہے۔ چونکہ تربیت یافتہ دائیوں کی مانگ بہت جلد بڑھ رہی ہے اور وقت پر ان کا ملنا مشکل ہو تا ہے اس لئے جہاں تک ممکن ہو سکے وضع حمل کے دو تین ہفتہ پہلے کسی تربیت یافتہ، بخیر کار اور نیک سیرت دایہ کا انتظام کر لیا جائے لیکن اگر ایسا نہ بھی ہو سکے تو والدین کو چاہیے کہ وہ دایہ کو پاک اور صاف رہنے کے لئے مجبور کریں اور اگر وہ کوئی ایسا دایہ ٹوٹکا استعمال کرنے لگے تو اسے روکیں۔ دایہ کے انتخاب میں مندرجہ ذیل باتوں کا خیال رکھا جائے۔

دایہ پاک و صاف، خوش مزاج، تندرست اور ریشاش ہونی چاہیے۔ اس کا پہلا فرض یہ ہے کہ وہ پیچیدہ سے پیچیدہ حالات میں نہ گھبرائے اور زچہ اور دوسروں کو ڈھارس نہ دے جاتی

ہے۔ اُس کے مزاج میں حلم کا عنصر بدرجہ اتم موجود ہونا چاہیے۔ چڑچڑ سے مزاج کی دائمی زچہ کو تکلیف میں مبتلا کر دیتی ہے۔ دایہ کے گھر کا کوئی شخص متعدی مرض میں مبتلا نہ ہو اور نہ ہی وہ کسی ایسی عورت کے ہاں گئی ہو جہاں کوئی شخص ایسی متعدی بیماری میں مبتلا ہو۔

ولادت خانہ میں جانے سے پیشتر اسے ناشن ترشہ لے چاہئیں اور ہاتھوں اور بازوؤں کے زیورات مثلاً انگوٹھیاں اور کنگن وغیرہ اتار کر بر حفاظت رکھ دینے چاہئیں۔ اسے اپنی ہاتھوں کو گرم پانی، کار بالک صابن یا لائسول وشن سے صاف کر لینا چاہیے۔ اور اگر ہو سکے تو اسے چاہیے کہ وہ پہلے کپڑے بدل کر صاف کپڑے پہن لے۔

نکستہ۔ آج کل بڑے شہروں کے ہسپتالوں میں نیریون سہل کیپٹوں کی طرف سے دایہ گری کی تعلیم دی جاتی ہے۔ چھوٹے شہروں اور قصبوں کے رہنے والے اپنے ہاں کی دایوں

کو وہاں جا کر تعلیم حاصل کرنے کی ترغیب دیں۔ میں ہر گم کی واقفیت دینے کے لئے طیار ہوں۔

اس سلسلہ میں آریہ ہسپتال لاہور دینی کی روح رواں ڈاکٹر شکنتلا بدھوار کی خدمات خاص طور پر قابل تعریف ہیں۔ آپ نے بہت کافی تعداد دایوں کی پنجاب کو جہاں کی ہے۔ اُن میں بہن درگاوتی پتلی کا نام خاص طور پر قابل ذکر ہے جو کہ آج کل گوجرانوالہ میں ہیں۔ لدھیانہ کی ڈاکٹر



تشریف یافتہ نرس

برازوں، لاہور کی ڈاکٹر نیوشن اور لاہور ہسپتال کی میڈیسن کی میز رکٹس یہ تین انگریز عورتیں بہت مفید کام کر رہی ہیں۔

عورتوں کی موجودگی

اس سلسلے میں ایک اور بات قابل ذکر ہے۔ میں پہلے عرض کر چکا ہوں کہ زچہ خانہ تشریع عام نہیں ہونا چاہیے۔ اس کمرے میں عورتوں کی موجودگی بالکل نامناسب ہے۔ بعض دفعہ اگر معمولی سی پیچیدگی پیدا ہو جائے تو مسیحا اپنی اپنی رائے دینے لگ جاتی ہیں۔ اس کمرے میں صرف ایک عورت کو آنے کی اجازت ہو جو پچوٹ والی ہو اور وضع حمل میں مدد دے۔ اس عورت کا بھی خوش اخلاق اور حوصلہ مند ہونا ضروری ہے تاکہ وہ تکلیف کے وقت زچہ کا دل بہلا سکے اور دوائی کی ہدایتوں کو سمجھ سکے۔ اس کے ہاتھ بھی گرم پانی سے دھوئے ہوئے ہونے چاہئیں۔ دوائی کی ہدایت کے بغیر اسے مریضہ کے کسی عضو کو ہاتھ لگانے کی اجازت نہ ہو۔ زچہ خانہ میں آنے والی عورت بکاش اور پرمحبت ہو۔ پچوٹری یا نکتہ چیں عورت کو ولادت خانہ کے پاس بھی نہ پھینکنے دینا چاہیے۔ بعض دفعہ گھر کی عورتیں تماشہ دیکھنے کی غرض سے Out of curiosity بغیر کسی ضرورت کے کوئی نہ کوئی چیز دیکھنے کے بہانے ولادت خانہ میں جا گھسٹی ہیں۔ ان تماشائیوں سے بھی زچہ کی حفاظت کرنی چاہیے اور ہر چیز پہلے ہی زچہ خانہ میں موجود ہو۔ تاکہ بعد میں کسی چیز کے منگوانے کی ضرورت پیش نہ آئے۔

دگر احتیاطیں اور حیدایات (صفائی، روشنی اور ہوا زچہ خانہ کے لئے مقدم چیزیں ہیں)

اس بات کا خیال رکھنا چاہیئے کہ اگر زچہ کے بستر کی چادر ذرا بھی میلی ہو تو اسے فوراً تبدیل کر دیا جائے۔ زچہ خانہ میں روشنی اور ہوا کا پورا انتظام ہو۔

بعض دوائیاں چاقو یا سرکٹے وغیرہ سے نال کاٹتی ہیں۔ اس سے بچہ کو کٹری تکلیف ہوتی ہے۔ اسے ایسے یا کسی دوسرے متروک طریقے سے جن کا ذکر آگے کیا جائے گا نال کاٹنے کی اجازت نہ دی جائے۔

نال بانٹھنے کی ڈوڑی کا بھی پانی میں ابال لینا ضروری ہے۔ زچہ کا بستر دروازہ کے عین سامنے نہ ہوتا کہ ہوا کا جھونکا سانس سے آگرنہ لگے۔

ان ہدایات پر عمل کرنے سے زچہ پر سوت کے بخار یا دوسرے موذی امراض سے بچ جاتی ہے۔ اور میں اس سلسلہ میں والدین کو دہی مشورہ دوں گا جو میں سنے ہدایت نامہ خاوند میں دیا ہے کہ ایسے وقت دس یا پانچ روپیہ کا منہ نہیں دیکھنا چاہیئے اور تریسیت یا خندوائی یا نرس کی خدمات حاصل کر لینی چاہئیں۔ اس وقت کے خرچہ کئے ہوئے روپے سدا ہی حکام آتے ہیں اور جو لوگ اس وقت پیسہ کا منہ دیکھتے ہیں وہ بعد میں کٹافٹوس ملتے ہیں اور بچہ جیسی قیمتی دولت کو اپنی کونہی اور کچھ نہی کی وجہ سے کھودیتے ہیں :

دوسری فصل

وضع حمل اور اس کے مختلف مراحل

عورت کی زندگی میں وضع حمل کو بجا طور پر نئے جنم سے تشبیہ دی جاتی ہے۔ محنت کرنے والی اور جفاکش عورتوں میں وضع حمل میں اتنی مشکل پیش نہیں آتی جتنی امیر و متوسط گھرانوں کی عورتوں میں پیش ہوتی ہے۔ کبھی کبھی طبعیت خود ہی راستہ میں سچا جی لیتی ہیں۔ اور پھر اپنے راہ چلنے لگ جاتی ہیں۔ ایسا واقعہ اگرچہ لاکھوں میں ایک ہوتا ہے لیکن اس سے اس بات کا بخوبی پتہ چلتا ہے کہ وضع حمل کی پیچیدگیوں کی وجہ کیا ہے؟ جب ایک عورت یہ آسانی سچا جی سکتی ہے تو کیا وجہ ہے دوسری تکلیف اٹھائے؟

میں نے اس موضوع پر ہدایت نامہ خاوند میں مختصر سی بحث کی ہے۔ لیکن یہم تشریح طلب معاملہ ہے۔ اس فصل میں میں وضع حمل اور اس کی مختلف حالتوں پر پوری پوری روشنی ڈالنے کی کوشش کروں گا۔ تاکہ والدین اس سے بخوبی آشنا ہو جائیں اور کوئی ایسی بات نہ ہوئے دیں جس سے پیچیدگی کا اسکان ہو۔ اور بچہ اور بچہ کی جان پر برا نہ ہو۔ والدین کو یہ خیال کر کے کہ قابل ترس یا ترسیت یافتہ دانی کا انتظام کر لیا گیا ہے۔ عافیت نہیں ہونا چاہیے۔ تاکہ اگر موقعہ پر نرس یا دانی بیمار ہو جائے یا اس سے ٹھوڑا وقت پیشتر کسی اور گھر میں جانی کے لئے جانا پڑ جائے تو وہ دوسری دانی کو پوری ہدایت

دے کر کام کر سکیں۔ بلکہ بہتر ہے کہ اپنی دائمی کو معمولی سے درجہ کے شروع ہوئے پلاٹلرے
دیدیں اور اسے قول و اقرار سے باز رکھ لیں۔ ریزرو Reserve کر لیں

وضع حمل کا وقت قریب آتی کی علامات

تمام احتیاطیں عمل میں لانے کے لئے پہلے تو یہ جاننا ضروری ہے کہ وضع حمل
کا وقت قریب آ رہا ہے یا نہیں۔ اس مطلب کے لئے اگرچہ پہلے ہی سے تاریخ کا اندازہ لگانا
چاہیے لیکن اگر یہ تاریخ بالکل صحیح ثابت نہ ہو تو غلطی ہونے کا امکان ہے۔ اس لئے
چند ایسی علامتیں دی جاتی ہیں جن سے پتہ لگ جائے کہ وضع حمل کا وقت قریب ہی
۱۔ وضع حمل سے آٹھ دس روز پہلے عورت کے جسم میں سستی اور کالی آجاتی ہے
اسے اعضاء بھاری بھاری معلوم ہوتے ہیں۔ کھانے پینے سے نفرت ہو جاتی ہے۔
۲۔ حمل کے آخری ایام میں چونکہ رحم پیڑوں میں اتر آتا ہے اس لئے پیشاب اور پاخانہ
کی حاجت بار بار ہوتی ہے یا دونوں ٹرک جاتے ہیں۔

۳۔ حاملہ کے ٹانگوں اور پاؤں میں سوجن سی معلوم ہوتی ہے۔
۴۔ جھوٹے درد اٹھتے ہیں جنہیں درد کاذب کہا جاتا ہے۔

۵۔ عموماً وضع حمل کے دس بارہ گھنٹہ پہلے اصلی درجہ شروع ہو جاتا ہے۔ اس کی اثر
سی جلتی ہیں جن سے کبھی درد زیادہ اور کبھی کم ہو جاتا ہے۔ اس وقت سمجھ لینا چاہیے کہ
حمل کا وقت بالکل قریب ہے۔ دائمی کو بلا لینا چاہیے اور وضع حمل کی تیاری فوراً
شروع کر دینی چاہیے۔ کیونکہ مختلف عورتوں میں درجہ مختلف عرصہ تک رہتا ہے بعض کا
۶۔ گھنٹے بعض کا دس بارہ گھنٹے اور بعض کا اور بھی زیادہ وقت ۶

کاذب دروزہ (جھوٹا درد)

یہاں کاذب دروزہ کا حال لکھنا ضروری معلوم ہوتا ہے۔ اس لئے کہ حاملہ کے لئے جھوٹے اور سچے درد کی پہچان لازمی ہے۔ کیونکہ اگر جھوٹے دروزہ کے وقت دوائی کو بلا لیا گیا تو اس کی بے موقع دست اندازی سے نقصان پہنچا ہوئے کا اندیشہ ہے اور بے وقت بلانے جانے پر زچہ اور دایہ ہر دو کو ذہنی تکلیف ہوتی ہے۔

درد کاذب سلسلے سے پیٹ کی طرف اٹھا کرتا ہے۔ بالکل بے قاعدہ ہوا کرتا ہے اور آہستہ آہستہ بڑھتا بھی نہیں۔ اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ رحم کا دباؤ پڑنے سے اکثر قبض ہونے لگ جاتی ہے اور اس وقت یہ جھوٹا درد اٹھنے لگ جاتا ہے :

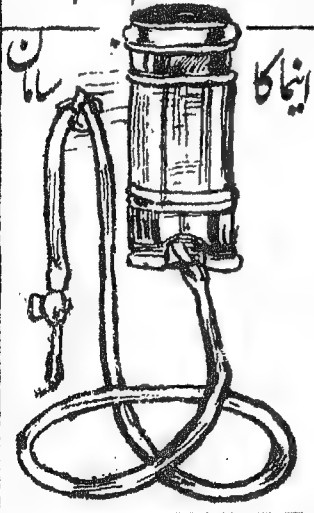
علاج درد کاذب

درد کاذب کو رفع کرنے کے لئے اینما

Enema یا حقنہ کرنا مفید

ہے۔ یہ کیٹرل صابن اور گرم پانی سے کیا جاتا ہے۔ ترکیب یہ ہے کہ قریباً ایک سیڑھ پانی میں دیسی صابن ہاتھ سے مل کر حل کریں

جب اچھی طرح جھاگ پیابو جائیں تو نصف چھٹانک کیٹرل بلالی جاتی ہے اور پھر اینما کین سے جو انگریزی دوا فروشوں سے مل جاتا ہے حقنہ کیا جاتا ہے حقنہ کا پانی ہمیشہ



شیر گرم ہونا چاہیے نہ نف کا جوشاندہ پینا بھی مفید رہتا ہے :

اصلی دروزہ

اصلی دروزہ وضع حمل کے بارہ یا اٹھارہ گھنٹے پہلے اٹھا کرتا ہے۔ چند حالات میں کل چار گھنٹے پیشتر یہ وقتوں کے بعد اٹھتا ہے اور اس میں باقاعدگی پائی جاتی ہے یعنی پہلے درد ہلکا ہوتا ہے پھر آہستہ آہستہ شدید ہوتا جاتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ رحم کے اوپر کا گوشت سکڑنے لگتا ہے۔ اور سکڑنے والی ایک قسم کی لہریں چلتی ہیں جو کہ ٹھنڈی ٹھنڈی دیرینہ نمودار ہوتی ہیں۔ انہیں لہروں کی وجہ سے زچہ کو درد ہوتا ہے۔ یہ کمر سے اٹھ کر جسم کے نیچے حصہ میں پہنچتا ہے۔ اگر اس کے ساتھ خون آنا بھی شروع ہو جائے تو سمجھ لیجئے کہ بچہ پیدا ہونے کا وقت قریب آ گیا ہے۔

بعض عورتوں کو ایک دو دن پہلے خون آنے لگ جاتا ہے۔ بعض کو وضع حمل کے وقت ہی آتا ہے۔ زیادہ خون حاملہ کو کمزور کرتا ہے۔ اگر وضع حمل سے دو روز پہلے خون آنے لگ جائے تو خون روکنے کے لئے کسی ٹھنڈی چیز کا استعمال نہیں کرنا چاہیئے مکمل آرام اور سیمانی دایہ یا نرس کی امداد نیز سب کے برٹھ کر پرماتا (خداوند کریم) کا بھر دوسہ کرنا چاہیئے :

جو عورتیں سندرست اور محنتی ہوتی ہیں، جن کی کمر بتلی نہیں ہوتی اور جو صلی والی ہوتی ہیں ان کو بہت کم تکلیف ہوتی ہے۔ برخلاف اس کے جو کمزور ہوتی ہیں یا چھوٹی عمر کی ہوتی ہیں، زیادہ ناز و نعمت میں پٹی ہوئی ہوتی ہیں، محنت، ورزش اور سیر سے جن کو نفرت ہوتی ہے جیکلی طبیعت والی، عتیقہ ناول پڑھنے والی، یا سنیا میں محبت

کے افسانے دیکھنے والی نیز جوڑی عمر میں پہلا بچہ جنتی ہیں ان کو سب کو بچہ جنتی وقت تکلیف ہوتی ہے۔ ان حالتوں میں چاہیے کہ پھر ساک بندھن رکھ کر اسے بچہ پیا کر کے والا دوا کر کے تیار کر دے) میرے ہاں سے منگا کر دروازہ کے شروع ہوتے ہی زچہ کی کمر سے باز دے دیں در کی زیادتی۔ بے ہوشی وغیرہ کوئی تکلیف نہ ہوگی۔ چونکہ امیر غریب سب کے کام کی چیز ہے اس واسطے قیمت صرف ایک روپیہ رکھی ہے۔

اصلی دروازہ کی حالت میں حاملہ کو بٹنایا جھٹانا نہیں چاہیے بلکہ اسے کمرے میں آہستہ آہستہ ٹہلنے کا مشورہ دینا چاہیے۔ اگرچہ ٹہلنے سے حاملہ کو زیادہ تکلیف ہوگی اور شاید وہ بیٹھنے کے لئے اصرار کرے لیکن اس کی مدد گھورتوں کو چاہیے کہ اپنی خوش طبعی سے اس کی طبیعت کو دوسری طرف لگانے کی کوشش کریں کیونکہ ٹہلنے میں حاملہ کا فائدہ ہے۔ اس سے رحم کا شمع کھلتا ہے اور چونکہ جنین کا سر عام طور پر پیچھے کی طرف ہوتا ہے اس لئے اس کے وضع عمل میں آسانی ہوتی ہے لیکن اگر حاملہ بالکل نہ چل پھر سکے تو اسے چاہیے کہ جب در کی شدت ہو تو چار پائی کے پائے پر یا کرسی کی پشت پر جھک جائے اور اگر وہ یہ بھی نہ کر سکے تو پھر اسے چاہیے کہ بٹنگ پر بٹھے ہوئے نرم اور صاف بستر پر لیٹ جائے اور اپنے بازو اور ٹانگوں کو خوب پھیلے اور جب درد کچھ کم ہو جانے تو پھر اٹھ کر ٹھنڈا شراب کر دے۔

بعض عورتیں اور دایاں حاملہ کو دروازہ کے وقت اپنی طرف سے بھی نہ لگانے کے لئے کہتی ہیں۔ یہ خیال بالکل لغو اور غلط ہے اور اس سے نقصان کے سوا کچھ فائدہ نہیں آسکتا۔ دروازہ کی حالت میں حاملہ کو زور لگانے یا کوشش نہ کرنی چاہیے (کیونکہ اسے لے نہیں کرنا چاہیے کیونکہ اس سے دو نقص واقع ہو جاتے ہیں۔ ایک تو حاملہ بہت تھک جاتی ہے

اور دوسرے اس سے آبی قبلی کے پھٹنے کا امکان ہے یہیں بچہ تولد ہونے کے پیش از وقت پھٹنے سے پانی بھل جاتا ہے۔ تھوڑی دیر بعد اندر خشک ہو جاتا ہے۔ اور وضع حمل میں تکلیف پیدا ہوتی ہے۔ یا مزید التریق طلب ہے۔ دراصل بات یہ ہے کہ جب وضع حمل کا ٹھیک وقت ہوتا ہے اس وقت آبی قبلی کا پھٹنا اچھا ہوتا ہے۔ وضع حمل کے صحیح وقت پر آبی قبلی پھٹ کر پانی زور سے بہتا ہے اور پھر بچہ کا سر جھلی کے منہ پر آگئے سے وہ فوراً بند ہو جاتا ہے۔ اور یقیناً پانی بچہ کے باہر نکلنے میں مدد دیتا ہے لیکن درودہ میں سی آبی قبلی کے پھٹنے سے تمام پانی بھل جاتا ہے اور بچہ پیدا ہونے کے وقت بے حد تکلیف ہوتی ہے۔ اگر درودہ شدید ہو تو حاملہ کو سمجھ لینا چاہیے کہ جلد بچہ پیدا ہو جائے گا اور اگر معمولی ہو تو دیر سے بچہ پیدا ہوگا۔ اس حالت میں گرم دودھ پلانا مفید ہے۔

دیہاتیوں میں دودھ میں گھی ڈال کر دیا جاتا ہے اور بہت مفید ثابت ہوتا ہے

وضع حمل کی تیاری

درودہ کی مبادع عام طور پر گھٹائی نہیں جاسکتی۔ البتہ مذکورہ پرساؤک بندھن کے استعمال سے درودہ کو بہت حد تک تائم کیا جاسکتا ہے۔ اور اگر حاملہ کی قوت ارادی مضبوط ہو اور اسے پہلے سے اس کے متعلق تربیت دی گئی ہو تو اسے تکلیف کم محسوس ہوگی جس وقت حاملہ کو یقین ہو کہ آج بچہ ہو جائے گا اسے چاہیے کہ وہ ایسا ضرور کرے۔ وضع حمل کے وقت انتڑیاں خالی ہونے سے بہت ہی آرام رہتا ہے جو وقت حاملہ انیا کر چکے تو اسے گرم پانی سے استنسان کر کے کپڑے پہن لینے چاہئیں۔ اس کے بعد اس کی اندام نہانی کو لاشول لاشن یا نیم کے جوشنا زہ سے دھو دینا چاہیے۔

اور اس کے بعد اُسے دروزہ کے واسطے تیار ہو جانا چاہیئے۔ جب اصلی دروزہ رفتہ رفتہ شدید ہو جانا جائے اُس وقت والی کو بلانا چاہیئے اور دوسرا تمام سامان تیار رکھنا چاہیئے۔ اور جب خون آنا شروع ہو جائے اور عالمہ کو محسوس ہو کہ بچہ سرپٹ کے نیچے اتر رہا ہے اُس وقت اُسے بستر پر کسی بڑے تکیہ سے ٹیک لگا کر بیٹھ جانا چاہیئے۔ والی کو اپنے ناخن کٹو لینے چاہئیں اور ہاتھوں اور بازوؤں کے زیورات اتار کر کار بالک صابن یا لائوسو دشن میں ہاتھ دھو کر تیار ہو جانا چاہیئے۔

وضع حمل

جب مدد و حملہ شدت کے ساتھ ہونے لگتا ہے تو اس وقت جیسا کہ لکھا گیا ہے آبی تھیلی بھٹ جاتی ہے۔ اور پانی زور کے ساتھ بہہ کر بند ہو جاتا ہے اور بچہ کا سر فرج کے ساتھ لگ جاتا ہے اور پھر باقی پانی کے دباؤ سے ہستہ آہستہ نیچے سر کتنا شروع ہو جاتا ہے۔

اس وقت زور کا ردہ ہوتا ہے۔ وہ وقت ہے جبکہ زچہ کو زور لگانا چاہیئے چند بار نیچے کو خوب زور لگانے سے بعض اوقات آبی تھیلی اتنی نیچے آ جاتی ہے کہ دایہ انگلی سے اُسے محسوس کر سکتی ہے مگر وہ بھٹتی نہیں۔ اُس وقت بھی بعض اوقات سمجھدار دایہ زور لگانے کے لئے کہتی ہے۔ اس سے تھیلی بھٹ جاتی ہے۔ بعض اوقات دایہ کی انگلی کے زور سے بھی تھیلی بھٹ جاتی ہے۔ اس معاملہ میں دایہ کو احتیاط سے کام لینا چاہیئے۔ وضع حمل کے وقت بعض دایاں بلا ضرورت بار بار انگلی یا اور کوئی چیز داخل کر کے دیکھتی رہتی ہیں کچھ کہاں پہنچا ہے۔ ایسا کرنا بے فائدہ ہے

اور ضرر رساں بھی ہے۔ اگر شروع سے لیکر آخر تک تمام ہدایات پڑھ لیا جائے تو سچہ پیدا ہونے میں ذرا بھی تکلیف نہیں ہوگی۔ اور دانی کو درست انداز کی دعوت گوارا نہ کرنی پڑے گی۔ ہاں اگر ان ہدایات کے پورا کرنے میں بے اعتدالی سے کام لیا گیا تو وضع حل میں شکل پیدا ہونے کا احتمال ہے۔ ایسی صورت میں ہدایات آئندہ فصل میں دیکھا سکیں۔

مشکلات

یہاں صرف چند مشکلات کے متعلق لکھنا کافی ہے۔

اگر آبی تھیلی نہ پھٹے ایسی حالت میں دانی کو احتیاط کے ساتھ سلامتی یا نیک کی ڈلی سے تھیلی کو پھاڑ ڈالنا چاہیے۔ اور اگر کچھ تھیلی میں پیدا ہو جائے جو کہ لاکھوں میں ایک ہونے سے اس صورت میں تھیلی کو فوراً پھاڑ کر کچھ کو نکال لینا چاہیے۔ ورنہ بچے کا دم گھٹ کر مر جانے کا احتمال ہے۔

عموماً پہلے بچے کا سر رحم سے نکل کر پیرو میں اترتا ہے۔ اس کے بعد ایک کندھا پھر دوسرا کندھا اور پھر سارا جسم جس وقت بچے کا سر باہر نکلتا ہے اس وقت جیسا کہ لکھا گیا ہے۔ درود شربت کے ساتھ اٹھتا ہے۔ اس صورت میں اگر درد بہت زیادہ ہو تو چار پانی کے ایک پائے سے تالیف کس کر باندھ دیا جائے اور درد کے وقت عورت پائنتی کے پائے میں پاؤں اٹکا کر زور لگائے اور ادھر ہاتھ سے تالیف کھینچے۔ اس سے کسی قدر آفات ہوگا اور سچہ جننے میں آسانی ہوگی۔

اگر بچے کے سر نکلتے وقت ایسا معلوم ہو کہ سیون پر زور پڑ رہا ہے تو مددگار عورت کو چاہیے کہ وہ تھیلی کو پھیل کر اس طرح اندام نہانی پر دیکھے کہ انگلیاں اندام نہانی

کے ایک طرف اور انگوٹھا دوسری طرف ہو۔ جب بچہ کافی نیچے سرک آئے تو درگاہ عورت
دائی کی ہدایت کے مطابق ناف کے پاس پیٹ کو خوب دبائے رکھے تاکہ خون یک دم
بہت مقدار میں خارج ہو کر گردی کا باعث نہ بنے۔

بچہ کی گردن کے باہر آنے پر ضروری ہے کہ اس کے ارد گرد ہاتھ پھر کر دیکھ لیا جائے
تاکہ اگر ناف کی نال گردن کے ارد گرد پٹی ہوئی ہو تو اسے آہستہ آہستہ کھول کر سر کے
اد پر کر دیا جائے۔ اگر یہ نال بہت بڑی طرح لپٹی ہوئی ہو تو اسے دو انگلیوں سے اٹھائے
رکھیں تاکہ وہ گردن کو دبا کر بچہ کی موت کا باعث نہ ہو۔

اگر بچہ کا سر نکل جائے اور باقی حصوں کے نکلنے میں ٹھک نظر آتی ہو تو اس صورت
میں بچہ کو نہایت آہستگی اور نرمی سے باہر نکلنے کی کوشش کرنی چاہیے۔ کیونکہ اس طریقہ
بھی بچہ کے دم گھٹنے کا احتمال ہے۔ اس بات کی احتیاط رکھنی چاہیے کہ اسے سر بیکار
نہ کھینچنا چاہیے کیونکہ اس سے بچہ کی گردن کی ہڈی ٹوٹ جائے گی جس سے بچہ فوراً
مر جائے گا۔ چاہیے یہ کہ دائی دونوں ہاتھوں کی دو یا ایک انگلی اندر داخل کر کے
بچہ کی بغلوں میں اڑائے اور آہستہ آہستہ اسے باہر کھینچے۔ اس سے بچہ اور زچہ کو کسی قسم
کی تکلیف نہ ہوگی۔

بچہ کے ارد گرد نال (کمل) جس کا ذکر اوپر آچکا ہے پٹی ہوتی ہے اس کو
دبائیں تو نبض کی مانند جلتی ہے۔ بچہ باہر آتے ہی رونے لگتا ہے۔ اس سے پہلی
بار ہوا اس کے پھیپھڑوں میں جاتی ہے۔ اگر بچہ رونے نہیں تو مر جائے گا ڈر ہونا
ہے۔ بچہ کے منہ میں روتی لپٹی ہوئی انگلی ڈال کر صفائی کر دینی چاہیے۔ اس کے بعد
وہ سانس لینے لگ جائے گا۔ اگر سانس نہ لے تو گھنٹی بجائیں یا اٹا کر کے اس کی

پھیٹھ پر آہستہ آہستہ پھیرادیں۔ باز ڈول کو سر کی طرف لے جائیں اور پھر نیچے لے جائیں اس طرح پھیٹھروں میں ہوا آنے جانے لگے گی جب بچہ سانس لینے لگ جاتا ہے۔ تو نال کی نبض بند ہونے لگ جاتی ہے۔ نال کی نبض بند ہونے پر ریشم یا اڈن کے ڈورے سے نال میں دو بند لگا دئے جائیں۔ ایک بچہ کی ناف سے ایک انچہ کے ماحصلہ پر۔ دوسرا بچہ کی کھنی کے پاس۔ پھر قہنجی سے ناف ولے بند سے ایک انچہ اور چھوڑ کر نال کو کاٹ دیں۔

آنول

وضع حل کے بعد بچہ کو اگر گٹ کی تیس پوند کی خوراک دو چار گھنٹہ گرم پانی میں ڈال کر دینی چاہیئے۔ اس کے آدھ گھنٹے بعد آنول بخل جانے گی اور متھانٹا سکون ہو جائے گا۔ زچہ



زیادہ کمزوری
کا اظہار کرے
تو ایک پاؤ
دودھ میں آدھ
اونس برانڈی
یا شہد ڈال کر
دیں۔ وضع حل

کے بعد آنول کا گرنا ضروری ہے۔ یہ ایک گوشت کا لٹھرا سا ہوتا ہے۔ جو رحم کی دیوار کے

ساتھ لگا ہوتا ہے اور اسی کے ذریعہ سے ماں کے جسم میں سے بچے کو خوراک پہنچتی ہے۔ نال کا ایک سبب اس کو ٹھکڑے میں اور دوسرا ناف میں پیوست ہوتا ہے۔ یہ عجیب بات ہے کہ یہ ٹوٹکر انہیں عورت کے پیٹ میں رہتا ہے لیکن وضع حمل کے بعد اس کا ذرا دیر بھی رحم میں رہنا خطرہ کا باعث ہوتا ہے۔ اور زہر پھیلا دیتا ہے۔ عام طور پر آنول وضع حمل کے آدھ گھنٹہ بعد نکل جاتی ہے لیکن بعض حالتوں میں کم و بیش وقت کے بعد خارج ہو جاتی ہے۔ وضع حمل کے بعد جو درد ہوتے ہیں وہ خود بخود آنول کو نکال دیتے ہیں اگر آنول آدھ گھنٹہ تک خارج نہ ہو تو زچہ کو کھانا چاہیے اور دوائی یا اس کی مساجد عورت کو چاہیے کہ بایاں ہاتھ تیرھا کر کے زچہ کے پیٹ پر رکھ کر نیچے کی طرف دبائے اور درد اُٹھنے کے ساتھ ہی رحم کو زور سے بھینچے۔ تاکہ آنول بچر کر باہر نکل آئے۔ بلکہ انہیں چاہیے کہ آنول خارج ہونے کے بعد بھی چنر منٹ رحم کو دبائے اور چوڑھٹے نہیں۔ تاکہ پھلی اور چھچھرے وغیرہ خون کے ساتھ رحم سے نکل جائیں۔

پیشتر ازین لکھا جا چکا ہے کہ وضع حمل کے بعد دوائی کو چاہیے کہ اکثر بیکٹ ارگٹ کی ایک خوراک زچہ کو پلاوے۔ اگر ایسا کیا گیا تو آنول کے اخراج میں کوئی تکلیف نہ ہوگی لیکن اگر ایسا کرنے کے بعد بھی آنول نہ نکلے تو یہی دوا نصف گھنٹہ کے وقفہ کے بعد ایک یا دو بار اور بھی دے سکتے ہیں۔

انگریزی دوائی اسپیکاک، اگرین گرم پانی کے دو گھونٹ میں بلکہ دینا بھی مفید ہے۔ درد نہ مند زچہ ذیل طریقے آزمائے جاتیں۔

(۱) بندال ڈوڈھ یا سانپ کی کچلی تہ کی چڑیا کر ڈاکٹر یا مسروں کی دھونی دینے سے بچہ جلدی پیدا ہوتا ہے اور آنول جلدی گرتی ہے ۛ

(۲) ڈیڑھ پاؤدودھ میں آدھ اونس برانڈی یا شہد اور دو اونس گھی ڈال کر پلائیں۔ اگر تین ماہ سترہ کی بڑ کا سفوف ہمراہ دے سکیں تو اور بھی مفید ہے۔

(۳) کہیاس کی بڑ کا چھلکا۔ وہ تولہ کاڑھ کر پلائیں جلدی اثر دیکھائے گا۔

(۴) یتیم کیا گیا ہے کہ رنج کی حالت میں انسان کا پیٹ ڈھیلہ پڑ جاتا ہے بعض لوگوں کو رنج اور فکر سے دست لگ جاتے ہیں۔ اسی طرح زچہ پر رنج کی حالت طاری ہونے سے آئول جلدی گر جاتی ہے۔ چنانچہ چاہے لڑکا پسیدہ ہو یا لڑکی ہندوستانی دایہ برا سامنے بنا کر زچہ سے کہتی ہے: "اوپچا دی تو بڑی بدتمیز ہے لڑکی ہی ہوئی۔" لڑکا ہوتا تو کتنی خوشیاں ہوتیں۔ اچھا جو خدا کو منظر تھا وہی ہوا اب خدا کرے تو صحیح سلامتی سے نہاد ہو کر اٹھے۔ اس سے زچہ کو رنج ہو سکتا ہے یا کم از کم وہ شک میں ضرور پڑ جاتی ہے۔ اس ترکیب سے آئول جلدی گر جاتی ہے۔ آئول گرنے کے بعد اسے زیادہ دیر تک زچہ خانہ میں نہ رکھ چھوڑنا چاہیے کیونکہ اس سے کمرہ میں بدبو پھیل جائے گی۔

اگر آئول کے ہاتھ سے نکلنے کی ضرورت پڑ جائے تو اسے نال سے پکڑ کر زور سے نہ کیچنا چاہیے۔ کیونکہ اس سے رحم کے ذمے ہو جائے اور خون کے زیادہ مقدار میں خارج ہو جائے گا خوف ہے۔

جیسا کہ اوپر لکھا جا چکا ہے صرف چھاتی سے شروع کر کے پڑو تک نیچے کی طرف پیٹ کو دبائے رکھنا چاہیے اور متذکرہ بالا ادویات استعمال کرانی چاہئیں۔

اگر آئول کے ساتھ نیچے کی جھلی باہر نہ نکل سکے تو اسے زسی کی طرح بل دے کر آہستہ آہستہ کر کے نکالنا چاہیے۔

آنول گرنے کے بعد

آنول گرنے کے بعد بستر پر سے خون آلودہ کپڑا فوراً بدل دینا چاہیئے اور آدھ سیر پانی میں کانڈی فلوئڈ یا لائٹوال بقید آدھ گچھا ملا کر اس سے زچہ کی اندام نہانی اور دوسرے اعضاء کو دھو یا جلئے۔ اس کے بعد صاف بستر پر لٹا دیا جائے۔ بعد میں اندام نہانی پر تولیہ رکھ کر اس پر پٹی داجبی کس کر باندھ دیں چاہیئے پٹی باندھنے سے جسم سے خون بہت زیادہ جاری نہیں ہوتا اور جسم کی صورت بھی ٹھیک رہتی ہے اس بات کی احتیاط رکھنی چاہیئے کہ جہاں پٹی ختم ہو وہاں گرہ نہ دی جائے۔ کیونکہ گرہ دینے سے جگہ سرخ ہو جاتی ہے اور دوران خون میں فرق پڑ جاتا ہے۔ اس لئے یہ مناسب ہے کہ پٹی کے سرے پر پانچ چھ سیفیٹی پن لگا دئے جائیں۔ کیونکہ ان سے چھبے گا کوئی خون نہیں پٹی کو بہت گستاخ چاہیئے۔ اسے اس طرح باندھنا چاہیئے کہ ٹوٹے کا اٹھار اس میں اچھی طرح بندھ جائے اور اس سے پٹی سرک کر اوپر نہ جھکے گی۔

تیسری فصل

وضع حمل کے حادثے اور عارضے

گزشتہ فصل میں ولادت کا جو طریقہ دیا گیا ہے۔ عام طور پر بچے کی ولادت اسی طریقہ سے ہوتی ہے۔ بچگی کے ہپیتاؤں میں حساب لگایا گیا ہے کہ ۹۵ فی صدی حالتوں میں بچے کا سر پہلے آتا ہے۔ ۱۰۵ میں سے ایک حالت میں پاؤں پہلے نکلتے ہیں۔ ۲۳۰ میں سے ایک حالت میں بازو پہلے آتا ہے۔ ۸۰ میں سے ایک حالت میں توام بچے پیدا ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ شاذ و نادر دوسری حالتیں بھی ہوتی ہیں جن میں بچہ کی پشت یا چھاتی رحم کے منہ پر آجاتی ہے۔ اور بعض دفعہ رحم کا منہ بچے کے سر سے بہت چھوٹا ہوتا ہے۔ ان صورتوں میں اور خاصکر آخری صورت میں ایڈمی ڈاکٹر یا ڈاکٹر کی امداد حاصل کرنی چاہیے۔ ایسی بعض حالتوں میں بچے کے بچے کا بہت کم امکان ہوتا ہے۔ لیکن ایسی صورتوں میں زچہ کو بچانے کی ہر ممکن کوشش کی جانی چاہیے۔ کیونکہ ان حالتوں میں بچہ کی زندگی کے ساتھ زچہ کی زندگی بھی خطرہ میں پڑ جاتی ہے :

اگرچہ یہ حالتیں جیسا کہ مذکورہ بالا سطروں میں لکھا گیا ہے بہت کم ہوتی ہیں اور قدرت خود امداد کا ہاتھ بڑھاتی ہے لیکن پھر بھی انسانی جان ہے حدیثِ نیراؤ دیتی ہے۔ اسے بچانے کے واسطے حتیٰ الامکان کوشش عمل میں لانی چاہیے :

میں یہاں پر عام بے قاعدگیوں کا ذکر کروں گا۔ باقی زیادہ تو موقع پر حاضر نرس یا
دایہ ہی بہتر سمجھ سکتی ہے :

والدین کو اپنی طرف سے کسی ہوشیار دایہ کی خدمات حاصل کرنی چاہئیں۔
بعض دفعہ تجربہ کار دایہ پیچیدہ سے پیچیدہ حالات کو بھی نہایت آسانی سے سمجھا لیتی
ہے اور برعکس اس کے نااہل دانی آسان حالت کو بھی مشکل بنا دیتی ہے۔

وضع حمل کو آسان بنانے کے طریقے

اس سے پیشتر کہ میں وضع حمل میں مزید مشکلات کے متعلق کچھ عرض کروں
میں یہاں چند ایسے نسخے درج کرنا چاہتا ہوں جن پر اس وقت عمل کرنا چاہیے۔ جبکہ
وضع حمل میں تاخیر ہو رہی ہو۔ ان دیکھی نگوں کا ذکر میں نے صہایت نامہ خاوند میں
بھی کیا ہے اور وضع حمل کے بیان میں بھی تین چار چیزوں کا ذکر کیا ہے۔ لیکن یہاں ان
میں اور کچھ اضافہ بھی کرنا چاہتا ہوں۔ اگر ڈاکٹر یا تربیت یافتہ دانی نزدیک نہ ہو تو ان
نسخوں پر عمل کر کے فائدہ حاصل کرنا چاہیے

(۱) سب سے ضروری بات ایسا ہے جس کے متعلق پہلے بھی ہدایت کی گئی ہے۔

زیادہ تر قویہی وجہ وضع حمل میں رکاوٹ کی ہوتی ہے۔ ایسا کا انتظام نہ ہو تو کلیئرین کی
تبی یا چھوٹی انگلی برابر ویسی صابن کی تہی دونوں طرف سے نوک لارنا کر آدھیل سے چڑھ کر
پاخانہ کے مقام میں رکھیں تاکہ پاخانہ آکر انتڑیاں صاف ہو جائیں اور بچے کے نیچے
سر کے لئے پیٹ میں زیادہ کھلی جگہ ہو جائے۔

(۲) صابن کی کچلی کا دھواں دیا جائے۔

(۳) سانپ کی گھنٹی کی دھمکے چار رتی۔ یا بھینس کے گوبر کا رس بغیر جالہ کو تباہ ہوئے کہ یہ کیا چہتر ہے۔ پانچ ذلہ گرم کر کے پلا دیں۔ اس میں ایک پاؤد دھوا ایک چھٹانک لگی پلانا زیادہ مفید ہوتا ہے۔

(۴) دس یا پندرہ گرین گوہن کا دنیا بھی مفید ہے۔

(۵) پٹھ کنڈا (چرچٹا) کی جڑ پانی میں خوب باریک پیس کر اندام نہانی اور پیر و پرلیپ کروایا جائے۔

(۶) زشادہ، تہ کی جڑ اور پودنیہ کو ہم وزن کر کر کہ ان کی پتی سی بنا کر یونی میں داخل کریں (۷) اسی کے تیل اور شہد کو ہم وزن ملا کر نلوں پر لیپ کریں۔

(۸) ہندال ڈوڈی اور گھوٹے کے ٹم کی دھوئی سے بھی فائدہ ہو سکتا ہے۔

(۹) تھم کی جڑ یا اس کے بیج پانی میں رگڑ کر تہی بنا کر اندام نہانی میں رکھنا مفید ہوتا ہے۔

(۱۰) کوتر کی ہیٹ تین ماشہ گول کر پلانا بھی مفید ہے۔

(۱۱) گاجر بیٹھی اور سوئے کے بیج۔ برگد کی جڑ بنفشہ اور ٹیٹی ہر ایک تین تین ماشہ۔ ان کو

اکال کر جو شاندہ بنا کر پلانا چاہیے۔

(۱۲) تین ذلہ ملٹاس کے چھلکوں کا جو شاندہ پلایا جائے۔

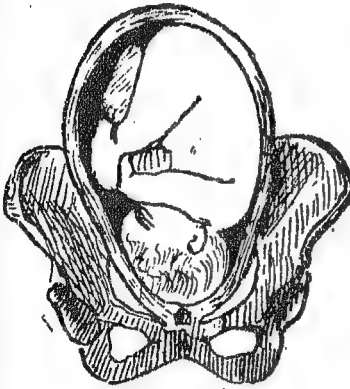
(۱۳) متز کرہ بالا سپر ساوک بندھن (یعنی آرام سے بیچ پیدا کرنے کا بندھن) میرے دوائی

خانہ سے منگو کر ہر دو شروع ہونیک وقت زچہ کی کمرے باندھ دیں۔ در دکی زیادتی سے پوشی وغیرہ

کی کوئی تکلیف نہ ہوگی۔ چونکہ سب کے کام کی چیز ہے اس لئے قیمت صرف ایک روپیہ رکھی گئی ہے۔

ضج حمل کی دوسری مشکلات

(۱) بعض اوقات حاملہ کو درد اٹھانے کے لئے جلتے ہیں۔ انہیں پنجابی میں ٹھنڈی پیریں اٹھنا بھی کہتے ہیں۔ ان کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ رحم پورے طور پر منکمر ہو کر بچہ کو دھکیلنے کی قوت نہیں رکھتا۔ اس حالت میں انگلیزوں کی دوائی یا پیکاک مقدار دس گرین گرم پانی میں ملا کر دینا مفید ہے۔ اس دوائی کی دو تین پٹیاں دو دو گھنٹے بعد جب ضرورت دینی چاہئیں بعض ڈاکٹروں کا خیال ہے کہ اس سے بچہ اس طرح باہر آجاتا ہے جس طرح کسی نے اسے اندر سے دھکیل دیا ہو۔ تاہم اس کے استعمال میں کسی قابل نرس کا مشورہ لے لینا چاہیے۔



(بیرنگی تنگ پٹری)

(۲) بعض دفعہ حاملہ کے رحم کا منہ سخت ہوتا ہے اور اس وجہ سے بچہ باہر نہیں آسکتا۔ اسی سے درد اٹھتا ہے اس وقت کیوٹر کی ہیٹ عقر قحط کا شہد خالص رنگہ کر رحم کی گردن تنگ پہنچا دیں۔ اس حالت میں بھی پیکاک کا دینا فائدہ مند ثابت ہو سکتا ہے۔

(۳) بعض عورتوں کے پیٹری کی ہڈی Pelvic Bone تنگ یا

ٹیڑھی ہوتی ہے۔ اس واسطے اس کی پیچ کا

راستہ کم چڑا رہا تھا ہے۔ ایسی حالتیں بچہ کا سر بڑی شکل سے باہر نکلتا ہے کبھی یہ راستہ اتنا تنگ ہوتا ہے کہ بچہ کا سر اس میں سے نکل ہی نہیں سکتا۔ اور اس کی موت واقع ہو جاتی ہے اور اگر اس کے نکلنے کی کوئی تدبیر نہ کی جائے تو زچہ کی زندگی بھی خطرہ میں پڑ جاتی ہے۔ ایسی حالت میں ڈاکٹر لوگ کلورافارم کا نشہ دیکر پیٹ چیر کر بچہ کو زندہ باہر وہ حالت میں نکال لیتے ہیں اور پھر پیٹ کو سہی دیتے ہیں۔ یہ ایک خطرناک مرحلہ ہے۔ مگر اس ہڈی کی تنگی کا دیگر کوئی علاج ہی نہیں۔ لیکن شکریہ کہ ایسی حالت ایک ہزار میں بہ مشکل ایک ہوتی ہے۔

(۴) جن عورتوں کا پیڑ و فرخ ہوتا ہے بعض دفعہ ان کے رحم کا منہ پلٹا ہوا ہوتا ہے۔ ایسی صورت میں ہوسٹیا اور بچہ بہ کار دانی لے آتے ہیں۔ صحیح کر لیتی ہے۔ اور پھر بچہ کا سر ٹھیک جگہ پر آ جاتا ہے۔ یہاں یہ بات قابل ذکر ہے کہ ایسی صورت میں کہ جب بچہ کی پشت یونی کی طرف ہونا بچہ بہ کار دانی کو ولادت میں ہاتھ ڈالنے کی اجازت نہ دینی چاہیے۔ صرف قابل اور بچہ بہ کار دانی ہی اس کام کو کر سکتی ہے۔ اگر ایسی وائی موجود نہ ہو تو فوراً لیڈی ڈاکٹر یا ڈاکٹر کا مشورہ لینا ضروری ہے۔ ورنہ اس سے زچہ اور بچہ دونوں کی جان کے لئے خطرہ کا امکان ہوتا ہے۔ مگر ایسی حالت کم ہی ہوتی ہے۔

سیون کا چرچہ

بنض اوقات یونی کے تنگ و خشک یا بچہ کے زیادہ موٹا تازہ ہونے یا پہلے باب کے آخر میں دی ہوئی ہدایات کے مطابق حمل کے آخری مہینے یونی میں رات کو گھی یا تیل کا چھوٹا نذر کھنے سے بچہ پیدا ہوتے وقت یونی کے پچلے حصہ (سیون) میں چیر

لے بچہ بہ کار دایہ حمل کے ساتویں ماہ یہ امر بخوبی معلوم کر سکتی ہے۔ نسلی کر لینی چاہئے

اجاتا ہے جو حالات کے مطابق چوتھائی انچ سے ایک انچ تک ہو سکتا ہے چوتھائی یا آدھ انچ تک کا پیرا تو چند روز میں خود بخود ہی ٹھیک ہو جاتا ہے اور سوائے اس کے کہ ہنسیاب کے وقت وہاں جلن ہی ہو اور کوئی تکلیف نہیں ہوتی۔ زیادہ چپڑ ہو تو تجربہ کار سیانی دائی دس یا بیڈی ڈاکٹر سے بلوایا جاسکتا ہے۔ ولایت میں تو اس موقع پر مرڈاکٹر سے رسلوانے میں بھی حجاب نہیں کیا جاتا مگر ہندوستان میں مردوں سے ایسی بے پردگی روا نہیں مجھ ہی سے جب ایک بار اس قسم کی درخواست کی گئی تھی تو میں شرمایا گیا اور انکار کرنے کی بجائے زچہ کی اس قسم کی خدمت کے لئے خود ایک لیڈی ڈاکٹر کو تلاش کرانے بھیج دیا۔

غش

بعض اوقات دواور خون کے زیادہ جلنے کی وجہ سے زچہ کو وضع حمل میں غش آجاتا ہے۔ اس وقت سب گھر والوں کے ہاتھ پاؤں پھیل جاتے ہیں دبا ہوا دماغی عورت کی عقلمندی اور حوصلہ اس وقت اڑے آتے ہیں۔

زچہ کا سر نیچا کر دیں اس کے منہ پر ایسے پانی کے چھینٹے ماریں جو نہ بہت ٹھنڈا ہو نہ گرم عرق گلاب کے چھینٹا اور بھی بہتر ہیں۔ ناک میں نمک ملا پانی ڈالیں۔ ہوش آجائے گا۔ اس کے بعد حاملہ کے غش کا علاج کریں۔ اس سے پیشتر حاملہ کے لئے جتنی ہدایات تحریر کی ہیں اگر ان پر عمل کیا جائے اور مذکورہ بالا سپردا کہ بندھن استعمال کر لیا جائے تو غش کی نوبت ہی نہ آئے گی۔

”توام بچے“

بارہ عورتوں کے توام بچے ہوتے ہیں۔ رحم میں دوسرا بچہ بھی موجود ہے یا نہیں اس کا معلوم کرنا چند اہل شکل نہیں۔ اگر ایک بچہ کی ولادت کے بعد میٹ پر ناتھ رکھنے سے میٹ اتنا ہی معلوم ہوتا تو سمجھ لینا چاہیے کہ دوسرا بچہ میٹ میں موجود ہے۔ بعض حالتوں میں دونوں بچے جدا جدا فیصلیوں میں ہوتے ہیں لیکن دونوں بچے ایک ہی فیصلی میں بھی موجود ہو سکتے ہیں۔ جب بچے دو جدا جدا فیصلیوں میں ہوتے ہیں تو ان کی پیدائش کا عمل آہستہ آہستہ ہوتا ہے لیکن عموماً دیکھا گیا ہے کہ زیادہ دیر پہلے بچہ کی ولادت ہی میں لگتی ہے اور دوسرا بچہ جلد ہی پیدا ہو جاتا ہے لیکن ایسا بھی دیکھا گیا ہے کہ دوسرا بچہ پہلے بچہ کے بہت دیر بعد پیدا ہوا اور بعض دفعہ تو ایسا بھی ہوا کہ دوسرا بچہ پہلے بچہ کی ولادت کے دوسرے دن پیدا ہوا لیکن یہ حالت ہزاروں میں سے ایک ہی ہوتی ہے۔ پہلے بچہ کی ولادت کے بعد دانی کو لازم ہے کہ جو پہلی پہلا بچہ پیدا ہو وہ میٹ پر ناتھ پھر کر دیکھ لے کہ دوسرا بچہ بھی رحم میں موجود ہے یا نہیں اور پھر انام نہانی کو گرم پانی یا لائٹول بوشن سے دھو کر پٹی باندھ دے اور دوسرے بچہ کی ولادت کا انتظار کرے۔ پہلا بچہ پیدا ہونے کے باعث چونکہ رحم کا منہ کھلا ہوا ہوتا ہے اس لئے ایک دو گھنٹے کے بعد ہی دروازہ کر دوسرا بچہ پیدا ہو جاتا ہے۔ لیکن اگر دوسرے بچہ کی پیدائش میں تاخیر ہو اور انام نہانی کا راستہ پہلا بچہ پر ہونے کے بعد فرخ ہو گیا تھا، چھوٹا ہونے لگے تو اس وقت ہوشیار دانی کو چاہیے کہ آبی جھٹکی سلانی سے آرام کے ساتھ چھاڑ ڈالے۔ اس سے پانی زور سے جاری ہو گا اور بچہ پیدا ہو جائے گا۔

تو ام بچوں کی ولادت میں دیکھا گیا ہے کہ اگر پہلے بچہ پہلے نکلے تو دوسرے بچے کے پاؤں نکلنے میں ہوں گے۔

آئول

اگر پہلے بچہ کی آئول دوسرے بچہ کی پیدائش کے پہلے نہ نکلے تو اس پر تنویش کی کوئی ضرورت نہیں جب دوسرا بچہ بھی پیدا ہو جائے گا تو آئول خود بخود نکل جائے گی۔ اور اگر دوسرے بچہ کی پیدائش کے بعد بھی آئول نکلنے میں دیر ہو جائے تو بھی گھبرانا نہ چاہئے ایسی حالت میں عموماً دیر ہو جاتی ہے جس کی بڑی وجہ یہ ہے کہ دوسروں کے پیدا ہونے سے رحم کمزور ہو جاتا ہے۔ اور آئول کو جلدی خارج نہیں کر سکتا۔ ہاں اگر بہت ہی دیر ہو جائے تو دوائی آئول کو متذکرہ بالاطریقوں سے نکال سکتی ہے۔ لیکن اس بات کا خیال رکھنا چاہئے کہ دونوں بچوں کی آئول علیحدہ علیحدہ ہونی لازمی ہے۔ یعنی ایک نہیں بلکہ دو ہونی چاہئیں۔

پاؤں کا باہر نکلنا

جیسا کہ اوپر بیان کیا گیا ہے۔ اشی میں سے ایک حالت ایسی بھی ہوتی ہے جب سر کی بجائے بچے کے پاؤں پہلے نکلے ہیں۔

مزید براں تو ام بچوں کی صورت میں بھی دوسرے بچے کے پاؤں پہلے آتے ہیں۔ اس لئے بھی اس حالت کا بیان کرنا ضروری ہو جاتا ہے۔

جب دوائی کو معلوم ہو جائے کہ پاؤں پہلے نکلنے والے ہیں تو اس بات کی کوشش

کرنی چاہیے کہ آبی تھیلی نہ پھٹنے پائے۔ اس لئے زچہ کو چپ چاپ لیٹ جانا چاہیے۔ اسے لازم ہے کہ کسی قسم کی حرکت نہ کرے اور نہ زور لگانے حتیٰ کہ پیشاب اور پاخانے کے لئے بھی کسی قسم کا زور نہ دے۔ اگر پانی جاری نہ ہو اور بچہ پیدا ہو جائے تو ابھی بات ہے لیکن اگر پانی نکل جائے تو دوائی کی معاون عورت کو چاہیے کہ زچہ کی انالام نہانی کے نیچے ہاتھ سے سہارا دے تاکہ اس جگہ زور نہ پڑے پلے۔ زچہ کے پیٹ کو نیچے کی طرف آہستہ آہستہ دبانا چاہیے اور بچہ کو جلد جنوائے کی کوشش نہ کرنی چاہیے چونکہ پاؤں سے گلے تک جسم درجہ بدرجہ موتا ہوتا ہے اس لئے پہلے پیریکٹل میں آسانی ہو جاتی ہے۔ گویا وہ محفوظ طریقہ یہ ہے کہ سر پہلے آئے پے

چند یاکي سُوجن

اکثر اوقات نوزائیدہ بچہ کا تالو سُوجا ہوا معلوم ہوتا ہے۔ اس بات پر تشویش کا اظہار نہیں کرنا چاہیے یہ جگہ نرم اور نازک ہوتی ہے اور وضع حمل کے وقت زور پڑنے سے سُوج جاتی ہے۔ اس کے علاج کی ضرورت نہیں اور چند روز کے بعد سُوجن خود بخود دور ہو جاتی ہے۔

خون کی قے

کبھی کبھی نوزائیدہ بچے کو خون کی قے یا دست آتے ہیں لیکن خوش قسمتی سے ایسی وارداتیں بہت کم ہوتی ہیں اور جب کبھی ایسا واقعہ ہوتا بھی ہے تو اس کی میعاد چھپٹیں سے چھتیس گھنٹوں سے زیادہ نہیں ہوتی۔ اگرچہ یہ مرض خطرناک ہے لیکن گھبراہٹ نہیں چاہیے بچہ کو خاموشی سے لٹا دینا چاہیے اور پیٹ کو اعتدال سے سردی اور پاؤں کو گرمی پہنچانا چاہیے۔

بچے کو ماں کا دودھ چوسنے نہ دیا جائے بلکہ چھچھ سے یہ دودھ پلایا جائے۔ اگر ضعف اور کمزوری زیادہ ہو تو برآمدی کے دو قطرے تھوڑے دودھ میں ڈال کر تھوڑے تھوڑے وقفہ کے بعد اس کے منہ میں ٹپکانے چاہئیں۔

دوائی کے طور پر تین تین گھنٹے بعد آدھی آدھی رتی موتی سیدپ کا سفوف اور رسونت پانی میں گھول کر دینا چاہیے۔ ڈاکٹر صاحبان ایسے موقع پر ایک گرین گیلک ایٹ پانی میں گھول کر دیتے ہیں بشرطیکہ فلو میں بڑی نرمی سے گھوڑے کے ہونٹینک سیرم Horse Serum کا انجکشن کرتے ہیں۔ مگر یہ زیادہ تر خطرناک حالتوں میں کیا جاتا ہے۔ زیادہ تر سہل الحصول الفیوژن کیٹیکو Infusion Catechu چار چار گھنٹے بعد ایک چائے کے چمچ کی برابر یہ منہ کے راستہ سے دیا جاتا ہے۔

میری رائے میں موتی سیدپ یا رسونت بڑی بے ضرر اور جلدی فائدہ دینے والی چیزیں ہیں۔ اگر نوزائیدہ لڑکی کی یونی سے ذراسا خون جلنے تو تشویش کی بات نہیں اور یہ بہت جلد بند ہو جائے گا۔ تاہم مناسب ہے کہ ہر دو حالات میں تجربہ کار دایہ یا ڈاکٹر کو طلب کیا جائے اور ان کے مشورے فائدہ حاصل کیا جائے۔

یرقان

بہت دفعہ وضع حل کے تیسرے یا چوتھے دن بچہ کی جلد زرد پڑ جاتی ہے۔ یہ رنگ ایک دو روز میں گہرا ہو جاتا ہے لیکن آہستہ آہستہ مٹ جاتا ہے۔ یہ اصلی یرقان نہیں ہوتا بلکہ اس کی وجہ خون کی تبدیلی ہوتی ہے جو زیادہ دباؤ کھانے والی جلد

Over-congested skin میں واقع ہوتی ہے اس کو زیادہ اہمیت نہیں دینی چاہیے مگر واقعی اصلی یہ تان ہو جائے اور چار یا پنج روز بعد بھی دور نہ ہو تو گرمی کے موسم میں زیرہ صغیر۔ نیلوفر دھنیا۔ طہاشیر۔ چھوٹی لالہ جی ہم وزن لیکر موٹا موٹا کوٹ کر ٹاؤلہ آدھ چٹانک پانی میں بھگو رکھیں اور صبح۔ دوپہر۔ شام پلائیں۔ سردیوں میں سہاگرنجوں کر پلہ رتی پانی کے چمچ میں گھول کر صبح شام دیں اور حسب ضرورت ڈاکٹر وید سے مشورہ لینا چاہیے۔

بچھاتیوں کی سوجن

بعض دفعہ وضع محل کے چار یا پنج روز بعد بچوں کی چھاتیاں بڑھ جاتی ہیں اور اگر انھیں ذرا دیا جائے تو چھٹیوں سے ذرا سا دودھ کی لسی کی مانند بچھتا ہے بعض دفعہ یہ بات لڑکوں کی چھاتیوں میں بھی دیکھنے میں آتی ہے۔ ان کو اگر چھڑانہ جائے اور اسی طرح رہتے دیا جائے تو چند ہفتوں بعد یہ خود ٹھیک ہو جاتی ہیں۔ لیکن اگر کوئی جاہل آدمی انہیں دبا دے یا کھینچ دے تو بعض حالتوں میں ان کے پک جانے کا امکان ہے اس واسطے احتیاط لازم ہے۔

خیشے اور مقعد

شاذ و نادر نوذائیدہ بچے کی مقعد کا سوراخ نہیں ہوتا اس صورت میں فوراً ڈاکٹر کو بلا کر آپریشن کے ذریعہ سوراخ کرانا چاہیئے۔ ورنہ پاخانہ ٹرک کر سچے کی موت ہو جاتی ہے۔ بعض دفعہ خیشے نڈار دھونے ہیں۔ اس صورت میں بعض دفعہ قدرت ایک سال میں

خفٹے پیدا کر دیتی ہے لیکن اگر ایسا نہ ہوا اور خفٹے نیچے نہ آئیں تو بکرے کے خفٹیوں کا شور بہ دو سال کی عمر سے شروع کر دیا جائے اور ذرا بڑا ہونے پر خفٹے اور شور بہ ہر دو استعمال کر کے جائیں۔ اس کے بعد کوئی علاج نہیں۔ پھر اسی برضار بننا چاہیے۔

مڑے ہوئے پاؤں

بارہ ماہ بچے کا ایک یا دو ذوں پاؤں پھرے ہوئے ہوتے ہیں۔ اس صورت میں ماں کو جان لینا چاہیے کہ اس کی ہی مسلسل کوشش پر اس کے بچے کی تندرستی کا دار و مدار کیونکہ اگر بچے کے پاؤں پھرے رہے تو اس کی زندگی تکلیف دہ ہو جاتی ہے اور خصوصاً

شرکیوں میں یہ نقص والدین کے لئے بچہ تکلیف کا باعث ہوتا ہے۔ اس لئے ماں کو روز پیدائش سے ہی اس کا علاج شروع کر دینا چاہیے۔ کیونکہ اس کی ثابت قری اور استقلال سے ہی یہ پاؤں درست ہو سکتے ہیں اسے چاہیے کہ روزانہ پانچ چھ منٹ تک انہیں آہستہ آہستہ مروٹے اور صحیح حالت پر لانے کی کوشش



دائیں پیرے پیر کا شکبہ

1. نیم پٹلی پر بند ہے گا۔
2. میاں دائیں پیر کا شکبہ
3. میاں دائیں پیر کا شکبہ
4. میاں دائیں پیر کا شکبہ

کوسے اور اس کے بعد بڑی نرمی سے پٹی باندھ دے۔ ماہر علاج اور ڈاکٹر کو بھی بچے کے پاؤں دکھانے چاہئیں معمولی حالت میں پاؤں کا کچھ استعمال کرنا پڑتا ہے ورنہ پاؤں

Plaster of Paris

سیدھے پچکر پیرس پلاسٹر

گوندھ کر ان پر لگایا جاتا ہے۔ وہ ٹوٹ کر ایسا سخت ہو جاتا ہے کہ ہفتہ بھر پاؤں اسی حالت میں رہتے ہیں جس حالت میں پیرس پلاسٹر نے ان کو جکڑا تھا۔

یہ تینوں تدبیریں نمبر وار کرنی چاہئیں مگر روز اول سے کوشش شروع کر دی جائے۔
دو نہ چھ سات ماہ گزر جائے ہر بچہ کی ہڈی سخت ہو جاتی ہے اور کامیابی کم ہوتی ہے۔

عام طور پر بچے کو کوئی تکلیف نہیں ہو کرتی۔ نہ ہی زچہ کو کسی قسم کی تکلیف ہوتی ہے۔
ہے۔ منہ بھر بالائے شکایات ہزاروں میں کسی ایک کو ہوتی ہیں مگر کہا نہیں جاسکتا کہ کس کو کب ان میں سے کسی ایک کا سامنا کرنا آجائے اس واسطے ایک دورانیہ دید ڈاکٹر کا فرض ہے کہ سب باتوں سے گہستوں کو آگاہ کر دے تاکہ بوقت ضرورت ان ہدایات پر عمل کر کے فیض حاصل کریں :

چوتھی فصل

بچے کی زندگی کا پہلا دن

بچہ کی پیدائش کا پہلا دن جس کے لئے ذہینے تک تیاریاں مکمل ہوتی رہتی ہیں اور جس پر اس کی تمام زندگی کا انحصار ہے بجا طور پر وہ پہلے دن کے نام سے لکھا جاسکتا ہے اس دن اگر بچہ بخیر و عافیت پیدا ہوا۔ اس کی ٹھیک طرح غور و پرداخت کرنی کوئی پیچیدگی یا مشکل پیش نہ آئی یا اگر کوئی ایسی مشکل پیش آئی اور اس پر چارہ حاصل کر لیا گیا تو سمجھئے بچہ کی آئندہ زندگی بن گئی کیونکہ بنیادی پر توجہ ساری عمارت گزار و مدار تیار ہو

Well begun is half done آغاز بخیر انجام بخیر اس دن کی غور و پرداخت انسان کی تمام زندگی پر تاثرات چھوڑ جاتی ہے۔ ذرا سی غلطی ذرا سی چوک بنانا یا کام بگاڑ سکتی ہے اس لئے والدین کا فرض ہے کہ وہ اس دن خاص طور پر چاق و چوبند رہیں اور ہر بات میں احتیاط ملحوظ رکھیں کیونکہ جیسا کہ پہلے باب کے شروع میں لکھا گیا ہے۔ یہی دن ہے جس سے والدین کی امیدوں کے پروان پڑھنے یا اُن پر پانی پھر جانے کا دار و مدار ہے۔ اُسی دن اُن کا دامن یا تو گوہر مراد سے بھرتا ہے یا وہ ہمتی دامن اور مایوس رہ جاتے ہیں۔ لہذا والدین کو چاہیے کہ وہ اس فصل کا ہنود

مطالعہ کریں۔ اور اس میں درج شدہ ہدایات پر عمل کریں۔

پیدائش کے فوراً بعد

وضع حمل کے فوراً بعد کیا احتیاطیں عمل میں لانی چاہئیں۔ اس بات کو سمجھنے کے لئے یہ فرض کر لیجئے کہ بچہ بغیر کسی شکل یا پیچیدگی کے پیدا ہو گیا ہے جیسا کہ عام طور پر ہوتا ہی ہے۔ اس وقت دانی کو چاہیئے کہ فوراً اسے ایک طرف کرے کیونکہ وضع حمل کے فوراً بعد اندام نہانی سے خون کی ایک دھار نکلتی ہے جس کا بچہ کے منہ ناک، کان، آنکھ میں پڑنے کا احتمال ہے۔

منہ کی صفائی

اس کے بعد انگلی پر رونی کا چھوٹا سا پھوار رکھ کر اس سے بچہ کے منہ کی آلائش کو صاف کروینا چاہیئے۔ یہ کوئی مشکل کام نہیں اور بس دانی کی معاون عورت بھی بخوبی کر سکتی ہے۔ اس وقت بچہ رونے لگ جائے گا۔ جو اس بات کی علامت ہے کہ وہ زندہ ہے اور اس کے پھیپھڑے بخوبی کام کر رہے ہیں لیکن اگر بچہ نہ رونے تو بھی گھبرانا نہیں چاہیئے۔ گو ایک ہستی کی جان خطرہ میں ہے لیکن آپ کی ذرا سی احتیاط سے وہ بچ سکتی ہے اس لئے بہتر ہے کہ آپ مصنوعی تنفس سے اس کا سانس جاری کرنے کی کوشش کریں

مصنوعی تنفس کے طریقے

Artificial Respiration

مصنوعی تغذیہ طریق پر تجربہ کے بغیر عمل نہیں کیا جاسکتا۔ اور اس صورت میں اگر ویدھا کثرت سے ہندو نزدیک ہو تو اس سے مشورہ لے لینا چاہیئے لیکن اس صورت میں جب کوئی ڈاکٹر نزدیک ہندو دانی کو احتیاط کے ساتھ اُن پر عمل کرنا چاہتی ہے۔ میں نے چند طریقے ہدایت نامہ خاوند میں بھی دئے ہیں لیکن یہاں اُن کا مفصل ذکر کیا جاتا ہے۔ زیادہ تر تو کسی بیرونی امداد کی ضرورت ہی نہیں پڑتی اور مندرجہ ذیل طریقے بالکل کافی ثابت ہوتے ہیں۔

(۱) بچہ کے منہ پر سرد پانی کے چھینٹے دیں۔

(۲) سرد پانی میں بٹھا کر اٹھالیں۔

(۳) پاچن مرتبہ باری باری سرد اور گرم پانی میں غوطہ دیں۔

(۴) بچہ کو اٹھا کر اس کی پیٹ پر پھینکی دیں۔

(۵) بچہ کی ناک میں پیر پھیریں۔

(۶) اگر یہ تمام طریقے ناکام ثابت ہوں تو دانی کو چلیے گا بچہ کو اپنی گودی میں جت لٹائے اور اس کے دونوں بازوؤں کو اپنے دونوں ہاتھوں میں پکڑ لے۔ پھر ذرا اونچا اٹھا کر اس کے منہ میں ٹھونک مارے۔ ایسا کرتے ہی دونوں بازوؤں کو اس کی پسلیوں سے ہٹا کر ذرا سادبا لے۔ پھر اسی طرح اوپر کر کے ذرا سادبا دے۔ اگر بچہ روئے لگ جائے تو سمجھ لے کہ اس کے پیٹ پر کام کرنے لگ گئے ہیں۔

اگر ایسا نہ ہو تو اس کی ناف کی نال کاٹ کر دانی پانی توجہ زچہ کی طرف منطفہ کر لے :

انگریزی کتاب سے اقتباس

ڈاکٹر وی۔ جی۔ گرین۔ آرٹھیج نے اپنی کتاب ہندوستانی بچوں کی غور و پرداخت اور اُن

کے طبی علاج میں مصنوعی تفس کے طریقے دئے ہیں۔ والدین کی واقفیت کے لئے انہیں ذیل میں دیا جاتا ہے۔

ڈاکٹر موصوف لکھتے ہیں کہ اگر نال کی نبض کی رفتار اس قدر بڑھ ہو کہ اس کے جلنے میں شک ہو اور اگر زندگی کے واپس آنے کی کوئی علامت نہ ہو تو فوراً نال پر دو بند لگائیے اور انہیں پیچھے سے کاٹ ڈالئے۔ اس کے بعد مندرجہ ذیل طریقوں پر عمل کیجئے۔ اگر نبض بالکل نہ چلتی ہو تب بھی انہیں طریقوں پر عمل کیا جائے۔

بچہ کے چہرے اور چھاتی پر ٹھنڈے پانی کے پھینٹے دیجئے اور چھاتی اور پوتروں پر زور زور سے قبلی دیتے پھر بچہ کو قابل برداشت گرم پانی میں ڈبکی دیجئے۔ اور اسے فوراً پانی سے علیحدہ کر کے دو دن ہاتھوں کی ایک ایک انگلی اس کے بازوؤں کے نیچے دے کر ہوا میں اوڑھ کر اُدھر جھلپئے۔ یہ عمل دو تین منٹ تک کیا جائے۔ یا پھر اسے گرم پانی میں ڈبکی دے کر فوراً سرد پانی میں ڈبو دیجئے۔ لیکن اس بات کا خیال رکھنا چاہئے کہ یہ پانی میں صرف ایک لمحہ تک رہے۔ اگر ان طریقوں سے بچہ نہ روئے تو پھر سلوسٹر طریق پر عمل کیا جائے۔ اگرچہ اس میں تجربہ کی ضرورت ہے لیکن پھر بھی اگر ڈاکٹر یا مریض نزدیک نہ ہو تو والدین یا دانی اور اس کی معاون کو ہی مندرجہ ذیل مطلقہ کے مطابق عمل کرنا چاہئے۔

سلوسٹر متھود (طریق)

Salvestor Method

ڈاکٹر موصوف نے یہ طریقہ بھی اپنی کتاب میں دیا ہے۔ بچہ کے منہ کو فوراً صاف کر کے اسے

بستر پر چھٹا لٹا دیا جائے۔

اس طرح کہ اس کا سر پیچھے کی طرف لٹک جائے اور چھاتی اوپر کی طرف اٹھ جائے



(مصنوعی تنفس سلوشر صاحب کا ایجاہ کردہ طریق)

اس مطلب

کے لئے اس

کے دونوں

کنڈھوں کے

نیچے دو ہال

تہ کر کے رکھ

دئے جائیں

اس کے بعد

دانی کی سلا

عورت بچہ

کی زبان کو

باہر کھینچ کر دو

انگلیوں کے

درمیان پکڑ

لے اور دانی

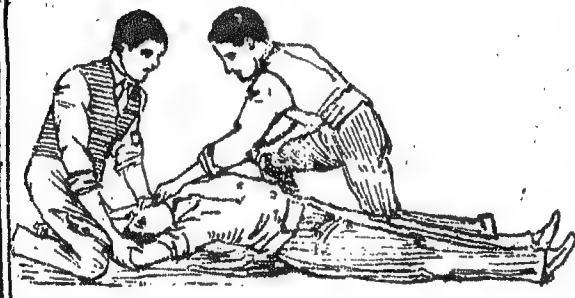
یاد دوسری

عورت سر کے پیچھے کھڑی ہو کر دونوں بازوؤں کو اس طرح پکڑ لے کہ ان کی ہتھیلیاں چھت کی طرف ہوں اور پھر اسے چلیے کہ ذہ آہستہ آہستہ انہیں اوپر اٹھائے۔ اس طرح کہ دونوں ہتھیلیاں

سر کے اوپر اگر مل جائیں



ایسا کرنے سے
پھپھہ پھپھہ
جائیں گے اور
ہوا اندر داخل
ہوگی۔ اس
کے بعد بازوؤں
کو پھر علیحدہ کر کے



اسی حالت
میں لایا جائے
اور راستہ میں
انہیں موڑ کر
چھاتی پر آہستہ
سے دبا دیا جائے
اس کے چھاتی

والدین یا دیگر کسی کا سانس غش آجائے۔ ڈوب جانے یا دیگر کسی
وجہ سے بند ہو جائے تو اس کے لئے بھی مصنوعی تنفس کا یہی طریقہ
برتنا جاتا ہے اور بار بار سانس جاری ہو جاتا ہے۔

کچھ سکر مچائے
گی اور ہوا داخل
جائے گی۔

اس طریق پر اس رفقہ سے عمل کیا جائے جتنی رفتار سے بچہ سانس لیتا ہے اور

اس وقت تک کرنا چاہیے جب تک سانس جاری نہیں ہو جاتا یا اس وقت تک یہ عمل جاری رکھنا چاہیے جب تک کہ بچہ رو نہیں پڑتا ہے لیکن اس کے روتے ہی یہ عمل بند نہیں کرنا چاہیے بلکہ جب تک بچہ تین چار مرتبہ ڈروئے اس پر عمل جاری رکھنا چاہیے۔

اس طریق پر عمل کرنے میں یہ احتیاط لازم ہے کہ آپ ہاؤڈوں کو بہت جلد اوپر نیچے نہ کریں اور نہ ہی بچے کو سرد ہونے دیں۔ اس مطلب کے لئے کچھ فنون بعد میں گرم پانی میں ڈبکی دے دیں اور کمرے کو مناسب حد تک گرم کیا جائے۔ اب یہ سوال ہوگا کہ سانس نہ آئے تو کتنی دیر اس طریق پر عمل کرنا چاہیے؟ جواب یہ ہے کہ اس پر کم از کم آدھ گھنٹہ تک عمل کیا جائے چاہے بچہ میں زندگی کی کوئی علامت ہو یا ہو یا نہ ہو۔ جب بچہ کے پھیپھڑے کام کرنے لگ جائیں اسے ایک کپڑے میں لپیٹ کر دائیں پہلو لیٹا دیا جائے اور اگر وہ بگل سکے تو پلوں کو نہ بڑا بڑی پندرہ بوند دودھ یا شیر گرم گرم پانی میں ملا کر اس کے منہ میں ٹپکا دینی چاہئیں۔

چونکہ بار بار بچے پیدا ہوتے ہیں یا پیدا ہوتے ہی ان کی نبض بند ہو جاتی ہے۔ اس لئے یہاں اس طریق کا لکھنا ضروری تھا۔

عام حالتوں میں جب بچہ پیدا ہوتے ہی سانس لینے لگ جائے تو منہ صاف کر کے ناف کی نال کی طرف توجہ دینی چاہیے۔

ناف کی نال

وضع حمل کے بعد ناف کی نال زیادہ توجہ کی طالب ہے۔ اگر منہ صاف کرتے ہی بچہ رونے لگ جائے تو ناف سے ایک انچ کے فاصلہ پر ایک پیشی یا ادنی ڈوری سے ایک

بند لگایا جائے۔ اور پھر دوا پنچھوڑ کر دوسرا بند لگایا جائے۔ اس کے بعد پانی سے جو پہلے
ہی ابال کر رکھی گئی ہو نال کو ان دونوں بندوں کے درمیان سے کاٹ دیا جائے بعض
نرسیں امور دایہ ایک بند بچہ کی ناف سے پنچھوڑ اور دوسرا عورت کے جسم سے دوا پنچھوڑ کے
فاصلہ پر بند لگا کر دونوں بند ایک ایک پنچھوڑ کر نال کا شتی ہیں۔

بند لگاتے ہیں اس بات کی احتیاط رکھی جائے کہ بند اس قدر دور سے نہ لگائے
جائیں کہ نال کٹ جائے اور نہ اس قدر کڑور کہ خون بہتا رہے۔

پراسے خیال کی جاہل دانیوں بعض اوقات نال کو چاقو یا پچک کی ڈور یا
سکر کٹائے کے چھلکے سے کا شتی ہیں۔

یہ طریقہ نہایت کمزور اور قابل اعتراض ہے۔ بار بار گڑبڑ سے بچہ کو بے حد
تعطیل پہنچتی ہے۔ مزید برآں نال کی کئی بیماریوں کے ہونے کا خدشہ لگتا رہتا ہے۔
نال کو تانت سے بھی نہیں باندھنا چاہیے کیونکہ اس سے نال کٹ کر خون جلنے
کا اندیشہ ہوتا ہے۔

جو دانیوں نال کاٹ کر آگ یا گرم کوہے سے داغ دیتی ہیں وہ پرلے سرے
کی جاہل اور نامعقول ہوتی ہیں۔ ایسی دالی کو فوراً روک دینا چاہیے۔ ان بے رحمانہ طریقوں
سے بچے بچوں کو کئی عارضے لاحق ہو جاتے ہیں۔

اگر بچہ مضبوط اور تندرست ہو اس کا چہرہ لال اور آنکھیں روشن ہوں تو نال کو ماں
کے پیٹ کی طرف آہستہ آہستہ دو تین بار سونت کر نال کو باندھ دینا چاہیے اور اگر بچہ
کمزور ہو تو نال کو بچہ کے پیٹ کی طرف سونت کر بند لگائے چاہئیں مگر اس عمل کو دہی دایہ
ٹھیک طور پر کر سکتی ہے جس نے پہلے کسی سیانی دایہ نرس یا اینڈی ڈاکٹر کو ایسا کرتے دیکھا۔

اول تو ایسا کرنے کی چنداں ضرورت ہی نہیں پڑتی۔ میں جہاں بند لگانے کے متعلق ایک دو باتوں کی تشریح کرنا لازمی خیال کرتا ہوں۔ دونوں طرف بند لگانے کا یہ مقصد ہوتا ہے کہ بچہ کی ناف کے ساتھ جو بند لگایا جائے اس سے بچہ کا خون باہر نہ نکلے پائے اور دوسری طرف جو بند لگایا جاتا ہے اس کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ خون بخل جائے سے آؤں کے نکلے میں بعض اوقات جو مشکل پیدا ہوتی ہے وہ پیش نہ آئے۔ بعض دفعہ ایسا ہوا ہے کہ دائی نے بند ٹھیک نہیں لگایا اور خون بہہ جانے سے بچہ کی موت واقع ہو گئی۔ یا خون سکر کر نال پک گئی اسی طرح ناف کے بالکل نزدیک نال کا ٹٹے سے بھی بچہ مر سکتا ہے۔

نال باندھنے کے بعد

ناف کی نال کو باندھنے کے بعد بچہ کو گرم کپڑے میں لپیٹ دینا چاہیئے۔ اگر دماغ کپڑا ہو تو اچھا ہے۔

سروری کے موسم میں خصوصاً گرم کپڑا نہایت ضروری ہے۔ بچہ کو گرم کپڑے میں پیٹنے کی وجہ یہ ہے کہ بچہ رگم میں محفوظ اور گرم ہوتا ہے اور وضع حمل کے بعد پہلی دفعہ اسے باہر کے موسم کا مقابلہ کرنا پڑتا ہے اور اس کا تازک سا جسم اس سروری کا مقابلہ نہیں کر سکتا۔ کپڑے کو اس طرح پیٹنا چاہیئے کہ اس کا چہرہ باہر رہے اور وہ بخوبی سانس لے سکے۔

بچہ کو اس طرح لپیٹ کر لینڈری میں لٹا دینا چاہیئے اور پھر بچہ کے ہنسلنے کی تیلدی وغیرہ کی طرف توجہ کرنی چاہیئے:

بچہ کو غسل گرم پانی سے کرنا چاہیئے۔ پانی بہت زیادہ گرم نہ ہو۔ پانی کی حرارت غسل انسان کے جسم کی حرارت کے مطابق ہو یا ایک دو درجہ زیادہ۔ بس۔

اور اگر اس وقت اس کی حرارت کو نپٹنے کے لئے تھرمائیٹر موجود نہ ہو تو دانی کو چاہیے کہ اپنی صاف کہنی اس میں ڈبو کر اس کی حرارت کو جانچ لے۔ ہاتھ پر اس موقع پر اتنا اعتبار نہیں کیا جاسکتا۔ اگر کہنی کو پانی بالکل برائے نام گرم معلوم ہو تو اس کا استعمال جائز ہے۔

سفیدی

بعض دفعہ بہت سی مقدار میں کوئی سفیدی چیز بچہ کے بدن پر جمی ہوئی ہوتی ہے کبھی کم مقدار میں ہوتی ہے لیکن تھوڑی یا بہت ہوتی ضرور ہے۔ اسے گرم تیل یا مکھن سے آہستہ آہستہ مل کر اتار جاسکتا ہے۔ تیل یا مکھن ملنے سے رقیق قسم کا مادہ بن جاتا ہے جسے بچہ کے جسم پر پانی ڈالنے سے پہلے اسفنج یا برائے نام گیلے تولیہ سے دودھ دیا جائے۔ اگر تیل لگانے پر بھی سفید مادہ دور نہ ہو تو اس کے نہلانے میں کسی قسم کی تاخیر نہ کرنی چاہیے اور نہ ہی زیادہ ملنا چاہیے۔ اس وقت یہ بات اتنی لازم نہیں کہ سفید مادہ دور ہو تا ہے یا نہیں۔ بلکہ سب سے زیادہ لازمی بات یہ ہے کہ بچہ کو جو حمل کے سکون اور گرمی سے سردی اور شور و شر میں آ رہا ہو کسی قسم کی سردی نہ لگنے پائے اور اسکا نذکر جسم تھک نہ جائے۔

آنکھیں

بچہ کے پہلے غسل میں اس بات کی احتیاط رکھنی چاہیے کہ نہلانے وقت سیلا پانی آنکھوں میں نہ پڑنے پائے۔ ورنہ کہیں ایسا نہ ہو کہ بچہ اپنی زندگی آشوب چشم کے ساتھ شروع کرے۔ مناسب ہے کہ غسل دیتے وقت بچہ کی آنکھوں کو ردی سے صاف کر کے تھوڑا سا بورک ایسڈ (جتنا کہ پیسے کے اوپر آجائے) لے کر ادھی پھالی جوش دئے ہوئے پانی میں

حل کر کے اس میں تھوڑی سی روئی ڈالو کہ اس سے بچہ کی آنکھیں دھو دی جائیں لیکن یہ عمل اس صورت میں کرنا چاہیے جبکہ بچہ کی آنکھوں میں چھوٹا سا لگا ہوا ہو کیونکہ یہ نہیں کہا جاسکتا کہ ہر روز اسیدہ بچہ کے سسلے میں یہ طریقہ استعمال کیا جاسکتا ہے بغیر ضرورت کسی چیز کا استعمال مناسب نہیں ہے۔

ناک اور کان

آنکھوں کی طرح ناک اور کان بھی بالکل صاف ہونے چاہئیں۔ اگر کان میں کچھ سیل نظر آئے تو ذرا سی روئی یا میٹنڈوین آکسائیڈ (HYDROGEN PEROXIDE) (جو میل صاف کرنے کی مشہور انگریزی دوا ہے) جو کان میں ڈالو جس کا لٹھی پائیس بھگو کر یا وہ نہ ملے تو گرم پانی میں تر کر کے میل چیل صاف کر دینا چاہیے لیکن کسی ایسی دبی چیز سے بچہ کے کان صاف نہ کرنے چاہئیں۔

غسل

اس کے بعد بچہ کو غسل دینا چاہیے۔ پانی کے مستحکم گرم یا گرم ہونے کا فیصلہ موسم کے مطابق کیا جائے۔ بچہ کو گود میں لے کر اچھی طرح صابن ملنا چاہیے اور بغل اور رانوں کے درمیان اچھی طرح صابن ملنے کے بعد اچھی طرح پانی بہا دیا جائے جیسا کہ پہلے کہا جا چکا ہے۔ جلدی اور نرمی دوا باتوں کو پیش نظر رکھا جائے۔

غسل پر زیادہ سے زیادہ دو تین منٹ لگاتے جائیں۔ اس کے بعد بچہ کا جسم پونچھ لیا جائے۔ اس بات کی احتیاط لازم ہے کہ اس کے نرم اور نازک جسم کو تلبیس سے گزرا

نہ جائے بلکہ آہستہ آہستہ پانی تولیہ میں جذب کر لیجائے۔ اور جبکہ خشک کر کے بعد میں ڈسٹنگ پوڈر مل دیا جائے۔ ڈسٹنگ پوڈر ایک مغربی چیز ہے اور اسی چیز نہیں جس کے بغیر گزارہ نہ ہو سکے۔ یہ جلد کو پھٹا پھنسی اور پت وغیرہ سے بچا لیتے۔ جلد کو ملائم رکھتے ہیں۔ چار پانچ آٹے کا ڈبہ تین ماہ کام دے جاتا ہے۔

یہاں یہ بات قابل ذکر ہے کہ بہت سے ڈاکٹروں کا خیال ہے کہ پہلے دن کے بعد بچے کو کھلا غسل نہیں دینا چاہیئے بلکہ گرم پانی میں اسٹنچ بھگو کر اس سے اس کا جسم روزانہ صاف کر دینا چاہیئے کیونکہ غسل دینے سے ناف کی نال میں پانی بھر جانے کا امکان ہے اور نال کی بعض بیماریاں صرف اس وجہ سے ہو جاتی ہیں۔ جب تک نال جھڑ جائے اسے پانی سے پھانچا جائیئے۔ نال کے جھڑ جانے کے بعد بچہ کو غسل دیا جاسکتا ہے۔

ناف کی نال پرپی

غسل کے بعد نال کی طرف مزید توجہ منعطف کی جائے اور پہلے پہل ایک لمحہ غور کے ساتھ اس کا معائنہ کیا جائے۔ اگر فونی بھی تک ٹپک رہا ہو تو پہلے بند کے ساتھ ایک اور بند لگا دینا چاہیئے۔

اس بات کا خیال رکھا جائے کہ بے توجہی سے نال کو کسی قسم کا جھٹکا نہ لگے اور نہ اسے بے پروائی سے کھینچا جائے۔ اس کے بعد اس پر پی باندھ دی جائے جس کا طریقہ یہ ہے کہ رنگ اکساؤڈ بورک ایسڈ اور شارج تینوں ایک ایک اونس لے کر ایک کھلے منہ کی بوتل میں ملائے جائیں اور اس پوڈر کو بے ناف کا پاؤڈر **Nayai powder** کہتے ہیں اور بنانا یا بھی لٹا نا ہے نال پر چھڑک دیا جائے۔ اس کے بعد کھد کا ایک ٹکڑا دریا

چار انچ لمبا اور تین انچ چوڑا لے کر اس میں آٹا گول سوراخ بچھا جائے جس سے نال بخوبی اس میں گزر سکے۔ اس کے بعد اس ٹکڑے کو کار بالک یا کافور ملے ہوئے تیل کے تیل میں بھگو کر اور پھر کر اس میں سے نال گزرا کر اس کو پیٹ کے ساتھ لٹکا دیا جائے اور اس کے بعد اس پر یہ پاؤں چھڑک کر آہستہ آہستہ اس کے ارد گرد ملل یا کارٹھا اچھی طرح پیٹ دیا جائے۔ پاؤں کی وجہ سے نال بہت جلد خشک ہو جائے گی۔ ہاں تو پھر اس بندھی ہوئی نال کو گھٹہ کے پہلے ٹکڑے پر چھوڑ دیا جائے۔ پھر



نال کی پیٹی کا صحیح طریقہ

روٹی رکھ کر پیٹ پر پیٹی باندھ دی جائے جس سے یہ ادھر ادھر نہ ہو سکے۔ پیٹی کس طرح کی ہوئی چاہیے یہ تصویر سے کئی نرا واضح ہو جائے گا کیونکہ عام طور پر جو پیٹی باندھی جاتی ہے وہ پیٹ پر نہیں ٹھہرتی اور ادھر ادھر ہو جاتی ہے۔ دانی پہلے فرائی ہو چکی ہو یا پختہ ہو لیکن پیٹی باندھنے میں یہ احتیاط لازمی ہے کہ اس سے بچہ کا جسم گھٹ نہ جائے۔

مان کی گود

بعض ڈاکٹروں کا خیال ہے کہ اس کے بعد بچہ کو پانگڑی میں لٹا کر اس پر سر دی میں موم کے مطابق کپڑا ڈھک دیا جائے لیکن میرے خیال میں موسم کے مطابق بچہ کو نرم اور ہلکی سا سیفی چادر میں لپیٹ کر مان کے آگے لٹا دیا جائے۔ اس سے ہر تھک

آئیل بھی بچہ چکی ہوگی اور بچہ کی اندام نہانی کو دھو کر اس پر پٹی بھی بندھ چکی ہوگی۔ اس لئے دودھ کو آرام کرنے دیا جائے۔ اس سے ایک اور فائدہ یہ ہوگا کہ اس طرح بچہ کا جسم اپنی ماں کے ساتھ لگ جائے گا اور اس کا جسم گرم رہے گا۔ اس وقت روشندان وغیرہ کھول دینے چاہئیں۔ کیونکہ ماں کے جسم کی گرمی بچہ کو بالکل محفوظ رکھے گی۔

یہاں یہ بات قابل ذکر ہے کہ گود بچہ سو جائے تو کسی کو اسے جگانے کی اجازت نہونی چاہیے۔ اور دانی یا دوسری عورت کو دودھ دینے کے پہلے سے اسے جگانے نہ دیا جائے۔ اگر بچہ کار بچان سونے کی طرف نہ ہو تو ماں کو فوراً اسے دودھ پلانا چاہیے۔ اس کا ماں اور بچہ پر فائدہ مندرجہ ذیل ہے گا۔ ایک تو دودھ پلانے سے رحم سکرٹھنے لگے گا۔ دوسرے ماں کا پہلا دودھ بچہ کی انتشریوں کو صاف کرنے میں مدد دے گا اور اسے گرمی پہنچائے گا۔

گرمی

یہاں گرمی کا ذکر کر دینا ضروری ہے۔

غسل اور نال پر پٹی باندھنے کے بعد بچہ کو ماں کے نزدیک سُلانے سے اُسی بہت گرمی پہنچتی ہے۔ بچہ کے نظام میں ابھی تک خود بخود گرمی پیدا کرنے کی طاقت موجود نہیں ہوتی۔ اور ماں کے پیٹ سے باہر نکلنے کے بعد جو گرمی ہوتی ہے وہ بھی بچہ کو چکی ہوتی ہے اور عود وہ اتنی گرمی پیدا نہیں کر سکتا جیسے شال یا دوسرے کپڑے محفوظ رکھ سکیں۔ اس لئے بچہ کی حرارت کو چھانوے یا چھیانے درجہ تک پہنچانے کے لئے ماں کے جسم کے ساتھ اسے شاکر مصنوعی گرمی پہنچانی چاہیے۔

اسی سلسلہ میں والدین کو اس بات کی احتیاط رکھنی چاہیے کہ اسے کسی طرح

سردی نڈلگ جاتے اور اس بات کا خیال رکھا جائے کہ چاہے ہندوستان بھی گرم ملک بھی ہو بچہ کو بغیر ضرورت سردی نہ لگنے دی جائے۔ اور اسے گرم کپڑوں میں لباس رکھا جائے کیونکہ یہ عین ممکن ہے کہ کمزور بچہ اس قدر گرمی پسند نہ کر سکے کہ جتنا اس کے لئے نظام کو درست طور پر چلائے کے واسطے ضروری ہو۔ اس لئے قدرت نے ماں کے دماغ میں یہ بہ سوچ پیدا کی ہے کہ جو بچی بچہ سردی محسوس کرے وہ اسے اپنے جسم کیساتھ لگا کر گرمی پہنچائے

ہوا کا گزر

بچہ کو ماں کے پاس سلاویئے کی ایک دوسری وجہ یہ بھی ہے جیسا کہ پہلے لکھا گیا ہے کہ اس سے کمرہ کے درخندان کھولے جاسکتے ہیں اور ہو اکروہ میں بخوبی آجاسکتی ہے یہ بات ماں اور بچہ دونوں کے واسطے فائدہ مند ہے جب تک بچہ ماں کے جسم کے ساتھ لگا ہوا ہے اس وقت تک اس کے سردی کھا جائے گا کوئی اندیشہ نہیں اور اس سے کمرہ کی کھڑکی اور درخندان کھول دیئے جاسکتے ہیں۔ اگر جھکڑ چلتا ہو تو بچے شک اٹھیں بند رکھنا چاہئے۔ ویسے اصولاً بچہ خانہ کافی گرم ہونا چاہئے کیونکہ اس سے زچہ اور بچہ دونوں کو آرام ملتا ہے۔ اور پرہوت کے بخار یا کسی قسم کی دوسری بیماری سے جو سردی کھا جائے سے ہو جائے محفوظ رہتے ہیں۔

بچہ کی غذا

اگرچہ پہلے روز دایہ اور نرسیں بچوں کو گائے یا بکری کا دودھ پلانے کے حق میں ہوتی ہیں لیکن دراصل ماں کے دودھ ہی سے بچہ کو کافی غذا مل جاتی ہے اور

دوسرے دودھ کا استعمال کرنا زیادہ مناسب نہیں سمجھا جاتا لیکن دایاں اس خیال کی نہیں ہوتیں اور چاہے کافی دودھ ماں کے پستانوں سے بچہ کے پیٹ میں پہنچ چکا ہو وہ تب بھی اس بات پر مصرتی ہیں کہ اسے دودھ اور دیا جائے اور اسی وہم کی بنا پر یہہ خیال تقویت پکڑ گیا ہے کہ پہلے تین روز کے دودھ سے بچہ کو کوئی تقویت نہیں پہنچتی۔ اب بچوں کی سپریش کے بعد مر جائے یا ان کے کمزور اور ناتوان رہنے کا ایک سبب یہی ہے کہ انہیں شروع شروع میں چھاتیوں کا دودھ نہیں پلایا جاتا۔ یا پلایا جاتا ہے تو ساتھ ہی باہر کے دودھ سے بھی ان کا پیٹ بگاڑ دیا جاتا ہے۔ غرض جتنا تھوڑا بہت دودھ ماں کا پہلے دن اٹکے وہ بچہ کے لئے کافی ہے اس موضوع پر بچہ کی غور و پرداخت کے زیر عنوان مستقل بحث کی جائے گی۔

کیسٹر ایل کے متعلق ڈورائین

Castor Oil

ولادت کے ایک دو گھنٹے کے بعد بچہ کی آنتوں کو صاف کرنے کے لئے اسی میں بونڈ کیسٹر ایل دے دی جاتی ہے یا دو ماشر گزردن با دام میں ملا کر چھایا جاتا ہے تاکہ بچے کے اندر یہ کامیل خارج ہو جائے اور دیکھا جاتا ہے کہ اسے دو تین گھنٹے بچے کو کالے سے رنگ کا پاخانہ آ جاتا ہے جو کہ بچے کی صحت کے لئے اچھا سمجھا جاتا ہے۔ اس کے خلاف ڈاکٹر ڈر شچ کا خیال ہے کہ کیسٹر ایل دینا مضر ہے کیونکہ بہت جلد جلاب آنے سے بچے کی آنتیں بالکل صاف ہو جاتی ہیں اور جو کچھ ان میں ہوتا ہے سب نکل جاتا ہے۔ حالانکہ اس کا کچھ حصہ اس وقت تک جسم میں رہنا ضروری ہوتا ہے۔ جو کہ اس وقت تک جسم کو گرمی پہنچائے جب تک کہ قدرتی طریق پر گرمی پیدا نہ ہو۔ جب اس طرح غلطی سے

کیسٹر اٹل دے دی جاتی ہے تو بچے کو جلاب آجالتے۔ اور پیش از وقت بھوک لگ جاتی ہے۔ اس کے نتیجے کے طور پر کئی سکون کی بجائے جو اس وقت بچہ اور ماں دونوں کے لئے ضروری ہوتا ہے بے چینی اور بے اطمینانی پھیل جاتی ہے چونکہ بچے کو بھوک لگتی ہے اور وہ روتے رہتا ہے اس واسطے اس کی بھوک مٹانے کے لئے دانتیاں اسے مصنوعی خوراک دے دیتی ہیں اور چونکہ یہ دودھ ماں کے دودھ جیسا نہیں ہوتا اس لئے بچہ کو دست آنا تو کھا اور اسی قسم کی دوسری بیماریاں لگ جاتی ہیں مصنوعی دودھ سے بچے کے جسم میں غذا اور ماضمہ کے درمیان توازن نہیں رہتا۔ اور اس وقت جب بچہ بھوک کو بالکل برداشت نہیں کر سکتا تو اس پر بعضی کا شکر بننا پڑتا ہے جو اس کی آئندہ زندگی کے لئے بھی نقصان دہ ہوتی ہے۔

میری رائے میں کیسٹر ایل یا روغن یا دام اگر مندرجہ بالا تھوڑی مقدار میں دئے جائیں تو اس سے قطعی کوئی نقصان نہیں میرے خیال میں بچے کی بھلائی کے لئے دونوں راؤں کو اس طرح بلایا جاسکتا ہے کہ ماں کا دودھ پینے کے چار پانچ گھنٹے بعد تک اگر بچہ کو پاخانہ آئے تو کیسٹر ایل یا بادام روغن مندرجہ بالا مقدار میں دے دیا جائے۔

اس کے علاوہ ڈاکٹر صاحب موصوف نے زیادہ زور اس خرابی پر دیا ہے جو بکری گائے یا ڈبے کے دودھ دینے سے ہوتی ہے۔ سو اس سے میں بھی متنبہ ہوں ہر حالت میں بچے کو ماں کا ہی دودھ دینا چاہیئے۔

ماں کا دودھ کافی ہے

قدرت نے ماں کے دودھ میں ہر وہ چیز بھر دی ہے جس کی بچے کو ضرورت ہوتی ہے اور اس لئے یہ غذا اسیت کے لحاظ سے بچے کے لئے کافی ہوتا ہے۔ صرف یہی

نہیں بلکہ ماں کی چھاتیوں سے پہلے پہلے جو دودھ نکلتا ہے (اگرچہ ٹیکل میں دودھ کے عین مطابق نہیں ہوتا) کیسٹریل دیے کا مقصد بھی کسی حد تک پورا کر دیتا ہے۔ اور یہ بچہ کی آنتوں سے سیاہ مادہ کو نکال دیتا ہے جس کے لئے دایاں اس قدر بیتاب ہوتی ہیں اور اگر انہیں بچے کو ولادت کے ایک دو گھنٹہ بعد جلاب نہ دیے دیا جائے تو نڈاڑ ہو جاتی ہیں مگر ماں کی چھاتیوں سے بچہ جو پہلے پہل دودھ پیتا ہے وہ غذا جلابا نیتہ گرمی اور صفائی سب مقاصد کو پورا کر دیتا ہے :

اگرچہ دودھ نہ چوس کے

البتہ اگر بچہ کمزور ہو یا پیش از وقت پیدا ہونے کی وجہ سے ماں کا دودھ چوس نہ سکتا ہو۔ یا اس کی زبان کے نیچے تندو ہو تو اس صورت میں اول تو بچہ کو مچھ میں ماں کا دودھ پلانا چاہیے۔ لیکن اگر ایسا کرنا ممکن نہ ہو یا ماں کی چھاتیوں میں دودھ نہ ہو تو اس وقت بچہ کو پہلے حصہ تازہ گائے کا دودھ اور پہلے حصہ گرم پانی ملا کر اس میں تھوڑی سی کھانڈ حل کر کے پلانا چاہیے :

یہاں ایک بات کا ذکر کرنا ضروری ہے۔

اگر بچہ کمزور ہو اور ماں کا دودھ نہ پی سکتا ہو تو فوراً اس نتیجہ پر نہیں پہنچ جانا چاہئے کہ بچہ کو تندو ہے۔ زبان کو تندو اسی وقت ہوتا ہے جبکہ زبان کے نیچے انگلی نہ پھیری جاسکے یا زبان انگلی سے اوپر نہ اٹھ سکے۔

چھ مہرہ پہلے چوبیس گھنٹوں میں بچے کو دو تین دفعہ سے زیادہ ماں کا دودھ نہ پلانا چاہئے

جِسْمِ گھٹی

بعض حالتوں میں ماں کو ایک دو روز تک دودھ بالکل نہیں اُترتا۔ اس دوران میں اگر دودھ بالکل نہ اُترے تو بچے کو بھوکا نہیں رکھنا چاہیئے۔ گائے کے دودھ میں متذکرہ بالا اوسط سے پانی ملا کر ایک جوش دے کر استعمال کرنا چاہیئے۔ اور اس اوپر سے دودھ کو ہضم کرنے کے واسطے اور معدہ کو تقویت پہنچانے کے واسطے گھٹی دینی چاہیئے۔ گھٹی ایک مختصر نسخہ ہے جو ہندوستان کی عورتیں بچے کو ماں کا دودھ پلانے سے پہلے دو تین روز تک دیتی ہیں۔ اور بعض لوگ تولسے بچے کے تمام امراض کی کسیر سمجھ کر دیتے ہیں۔ لیکن میں یہاں یہ بتا دینا چاہتا ہوں کہ عام حالتوں میں گھٹی کی ضرورت باقاعدہ طور پر تو اُسی وقت پڑتی ہے جب بچے کو ماں کا دودھ نہیں پلایا جاتا یا ماں بد پرہیز ہو اور بچے کے ہاضمے کے بگاڑ کا خطرہ ہو۔

ایسی حالت میں ایک ایک دن چھوڑ کر گھٹی ایک دو یا تین ماشہ سب عمر لیکر ایک چھٹانک پانی میں جوش دیں۔ دو چمچے رہ جانے پر اچھی طرح چھان کر بچے کو پلائیں۔ اس سے اسے ہضمی یا قبض کی شکایت دد رہو جاتی ہے۔ اور گھٹی کا اکبر ہونا ثابت ہو جاتا ہے۔ اگر بچہ ماں کا دودھ پیتا ہو۔ اس کی بھوک۔ نیند اور پاخانے میں کوئی نقص نہ ہو تو گھٹی کے استعمال کی چنداں ضرورت نہیں۔

بہر نوع میں نے ہدایت نامہ خاندان میں بھی گھٹی کا نسخہ دیا ہے اور یہاں بھی

اسے دینا ضروری سمجھتا ہوں۔

نسخہ حب ذیل ہے:-

نسخہ

منوف پھول گلاب نوشادر پھول گودہ املتاس اجوائن بادونگ شکہ پتر
 ۱. تولہ ۲. تولہ ۳. تولہ ۴. تولہ ۵. تولہ ۶. تولہ ۷. تولہ ۸. تولہ ۹. تولہ ۱۰. تولہ
 سنا کاکڑ سنگی اتیس گلو گندہ ہنگ سنوٹھ چاکسو ہر پیل کا نمک
 ۱. تولہ ۲. تولہ ۳. تولہ ۴. تولہ ۵. تولہ ۶. تولہ ۷. تولہ ۸. تولہ ۹. تولہ ۱۰. تولہ
 اس نسخہ کو ٹوٹ پیس کر سوت بنا کر کہیں جب ضرورت ہو ماشہ ۲۰ کے کر چھٹا نمک
 بھر پانی میں جو شش دیں۔ ایک دو چھوڑہ جانے پر چھان کر بچے کو پلا دیں۔

احتیاط

والدین کو یہ نسخہ احتیاط کے ساتھ نوٹ کر لینا چاہیے۔ اور اسی کے مطابق پیساری
 ہے چیزیں لاکر اس میں یہ دیکھ لینا ضروری ہے کہ گھٹی میں کوئی چیز غلطی سے تو نہیں
 مل گئی۔ بڑے بڑے سمجھدار اصحاب بھی اپنے بچے کی زندگی ایک جاہل پیساری کے بھروسے
 پر چھوڑ دیتے ہیں اور جو کچھ وہ پڑیا میں باندھ دے اُسے اکیر سمجھ کر بچے کو پلا دیتے ہیں۔
 پیساری کی ذرا سی غلطی سے بچے کی جان خطرہ میں پڑ سکتی ہے اس لئے اس امر کی بخوبی
 احتیاط کرنی چاہیے۔

میں نے انگریزی دوائی وڈ وارڈ گرائپ Woodward's

Gripe water وڈ وارڈ گرائپ واٹر بنگال فائبرٹیکل کمپنی کے گرائپ واٹر
 اور نڈونڈیسی کے بال ٹول عرق کو جم گھٹی کی ماتہ اچھا اثر کرتے دیکھا ہے۔ پیادری کی

محنت سے بھی ماں بچ جاتی ہے۔ ہر مضمی ہوئی ہو یا پاخانہ پیلا آئے تو سچا چھوڑ دے ٹھنڈے پانی میں ملا کر دیں۔

قبض ہو تو گرم پانی میں ملا کر دیں جب ضرورت ہفتہ میں ایک دو بار دینا مفید ہے۔
گلا زیادہ شکایت ہونے پر دن میں دو بار یا تری حد چار بار دے سکتے ہیں۔

بچہ کی پوشاک

بچہ کی پوشاک ماں کے اپنے خیال کے مطابق ہونی چاہیے۔ لیکن میرے خیال میں اس میں فیشن کو زیادہ دخل نہ ہونا چاہیے۔ اور بچہ کو بہت کپڑے نہیں پہنائے جائیں گے۔ جتنے کپڑے اتنا پالا موسم کے مطابق مناسب کپڑے تو ضرور پہنا کر جائیں جن سے سردی گرمی کا سجادہ ہے مگر زیادہ کپڑے پہنانے میں ایک بڑا بھاری خطرہ پہنا ہے یعنی بچے کے جسم میں سردی کے برداشت کی طاقت بالکل نہیں رہتی۔ اس واسطے ذرا سی بھی غلطی سے اگر اس کی چھاتی ننگی ہو جائے تو نمونہ ہو جائے گا بڑا بھاری خطرہ ہے معلوم رہے کہ بچوں کی پچیس فی صدی اموات نمونہ سے ہوتی ہیں۔

توہمات

بچہ کی پیدائش کے متعلق مختلف صوبوں میں مختلف قسم کے توہمات موجود ہیں جو دلچسپ ہونے کے علاوہ اس بات کے منظر ہیں کہ اس وقت عورتوں کے دماغ کن کن توہمات کی آماجگاہ ہے ہوئے ہیں بعض ہندوستان کی عورتیں ہی نہیں بلکہ یورپ اور انگلستان کی عورتیں بھی ان توہمات سے متبرہ نہیں۔ ڈاکٹر سیمل ویب جو نر

Dr. Cecil Web John اپنی ایک کتاب میں قسطوں

میں کہ ان توہمات کو جو عورتوں میں بچوں کی پیدائش کے سلسلے میں موجود ہیں۔ اگر لکھا گیا جائے تو مصنف کو ایک ضخیم کتاب کا سالہ بل مل سکتا ہے۔

مثلاً عورتوں میں پست تباہی پرستیا یہ خیال چلا آتا ہے کہ اگر کچھ کسی ظاہر سبب کے بغیر روئے تو یہ بھنا چلیے گا یا مہل میں ماں کی کسی خواہش کو پورا نہیں کیا گیا۔ اگر کچھ اچھی طرح خوراک کھانے پینے کے باوجود کمزور رہتا جائے تو سمجھا جاتا ہے کہ کسی دشمن نے اس پر ٹونا چاڑھ دیا تو نیک کر لیا ہے۔ اس کے واسطے کسی چور سے پر ادھی رات کے وقت پھول، مٹھائی بکری سے کاسر اور جلتا ہوا دیار کھٹا چلیے۔ ایسا جان کر اصل علاج سے لاپرواہی برتی جاتی ہے۔ اگر بچگی میں عورت کو کوئی مرض ہو جائے تو اسے آسیب جن کا اثر یا ٹونے ٹونیک کا اثر بتایا جاتا ہے۔ پھر بیروں فقروں کی قبروں پر انہیں لے جایا جاتا ہے جہاں کہ مجاہد لوگ بھاڑ پھونک، مار سپٹ کر اٹھتے ہیں۔ نذرانے کرخصت کر دیتے ہیں اور اسی اڈھیر میں مرض کی حالت بگڑ جاتی ہے اور موت تک نہمت پہنچتی ہے۔

یہ جہالت کے زمانے کی باتیں ہیں۔ جب خود غرض لوگ اس قسم کے توہمات میں عورتوں کو پھنسا کر اپنی رزہ دی گاتے اور اپنا آئوب دھاکرتے تھے۔ اب روشنی کا زمانہ آگیا ہے۔ ایسی فصولیات سے بچ کر ہمیں اور بچہ اور بچہ کی جان کے دشمن نہ بنیں۔

پانچویں فصل

وضع حمل کے روز زچہ کی حفاظت

وضع حمل اور آؤل سے فارغ ہونے کے بعد دوائی اور اس کی معاون عورت کو اپنی ٹوجہ دیگر ضروری امور کی طرف مبذول کرنی چاہیے۔ اس میں زچہ کی حفاظت بے حد ضروری ہے جس طرح بچہ کی زندگی پر اس روز کا اہم اثر پڑتا ہے اسی طرح زچہ کی زندگی بھی اس روز کی غور و پرداخت یا بے پروائی اور بے توجہی سے بن یا بگڑ سکتی ہے۔ بہت سی عورتیں اس دن کی بے پروائی کے باعث یرغوت کے بخار، بوق، تشنچ، کھانسی اور دوسری بے شمار بیماریوں میں مبتلا ہوجاتی ہیں۔ اگرچہ زچہ کو اب درودہ اور وضع حمل کی تکلیف نہیں رہی اور وہ نسبتاً آرام محسوس کرتی ہے۔ لیکن اس کا سارا اندر زخمی ہو رہا ہے۔ ابھی کم از کم ڈیڑھ ماہ تک اس کی پوری پوری حفاظت کرنی چاہیے۔ اگر ایسا نہ کیا گیا تو ممکن ہے کہ بعض حالتیں ایسی پیدا ہوجائیں جس سے کہ زچہ اور بچہ دونوں کی زندگی خطرہ میں پڑ جائے۔

ولادت کے بعد

بچہ کی ولادت اور آؤل کے گر چکنے کے بعد زچہ کے لئے گھنٹہ آدھ گھنٹہ آرام کرنا

نہایت ضروری ہے۔ اس لئے دانی کو چاہیے کہ اس کے بدن کو لائسول لوشن یا کانڈیزنڈ سے دھو کر اسے گرم شال یا سردی ہو تو گرم کپل یا رضائی اڑھا دے۔ روئی یا کپڑے کے سینک کی نسبت جو بعض دانیوں اس وقت دیا کرتی ہیں اندام نہانی پر ایک اور کپڑا رکھ کر کپڑے میں لپیٹی ہوئی گرم اینٹ سے سینک دینا نہایت فائدہ مند ہے۔ کیونکہ اینٹ کو بار بار اٹھانا نہیں پڑتا۔ حالانکہ روئی اور کپڑے کو بار بار گرم کرنے کے لئے اٹھانا پڑتا ہے۔ جس سے سرد گرم ہونے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ یہ بات یاد رہے کہ سینک دینا ضروری ہے۔ کیونکہ اس سے زچہ کو آرام محسوس ہوتا ہے۔

زچہ کا کمرہ

زچہ خانہ کے متعلق پہلے بہت کچھ لکھا جا چکا ہے۔ یہاں صرف اتنا لکھنا ضروری ہے کہ ولادت کے بعد کمرہ میں کسی قسم کا شور و غل نہ ہو اور نہ اس میں کثافت یا غلط پانی جائے۔ زچہ کا اور بھنا اور کچھ ناصاف اور سادہ ہوا کسی کیفیت چیز کو اس کے پاس نہ پھینکے دیا جائے۔ سردی کے موسم میں کمرہ کو گرم رکھنا ضروری ہے تاکہ زچہ کو سردی نہ لگنے پائے۔ کمرہ خشک ہونا چاہیے۔ نم دار ہونے سے کئی قسم کی بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔

زچہ کا لباس

زچہ کا لباس صاف ستھرا ہونا چاہیے۔ اس میں کسی قسم کی بدبو نہ لگے۔ وضع حل کے بعد جو کپڑا خراب ہو گیا ہو اسے فوراً بدل ڈالنا چاہیے۔ زچہ کی بہت سی بیماریوں کے اسباب میں ایک یہ بھی ہے کہ ہائے گھروں میں زچہ کے لباس کی طرف خاص توجہ

نہیں دی جاتی۔ بعض اوقات ناصاف پڑے چٹھروں سے اس کا جسم پونچھا جاتا ہے وضع حل کے پہلے وہ جو کپڑے پہنے ہوئے ہوتی ہے انہیں تبدیل نہیں کیا جاتا اس کی پوشاک اور اس کے بستر کی طرف زیادہ خیال نہیں دیا جاتا ہے اور یہی وجہ ہے کہ وہ مختلف امراض مثلاً دردِ رحم۔ دردِ معدہ۔ اسہال پینچن تشنچ بزلہ گھٹیا یا بخار وغیرہ میں مبتلا ہو جاتی ہے۔

انداز میں حالاتِ زچہ کی حفاظت کرنے والی عورتوں کو اس بات کا خیال رکھنا چاہیئے کہ زچہ کو اوڑھنے یا پچھلے کے لئے جو کپڑا دیا جائے وہ باقاعدہ و صلا ہوا اور کسی قدر گرم کیا ہوا ہو خصوصاً سردی اور برسات کے موسم میں یہ احتیاط خاص طور پر پیش نظر رکھنی چاہئے ایک بات اور قابلِ غور ہے کہ زچہ کو کپڑا اڑھاتے یا پہنتے وقت اٹھانا یا بٹھانا بالکل نہیں چلیئے۔ کیونکہ زچہ کے اٹھنے بیٹھنے سے رحم سے زیادہ خون بہنے کا احتمال ہے۔ اس کے علاوہ اس سے رحم مسکد کر اپنی اصلی حالت پر نہیں آتا۔ بلکہ ہمیشہ کے لئے بڑھا ہوا ہی رہ جاتا ہے جس سے آئندہ پیدائش میں نقص واقع ہوتا ہے۔ لہذا زچہ کے لئے دو تین روز تک بیٹھنا قطعی منع ہے۔ پاخانہ پیشاب بھی چارپائی پر ہی ہونا چاہیئے۔

رُومال یا تولیہ

وضع حل کے بعد زچہ کو جو رومال استعمال کرائے جائیں وہ میلے کچیلے نہ ہوں عموماً منگولی صاف کپڑوں سے بھی کام لیا جاسکتا ہے لیکن اس بات کی احتیاط رکھنا ضروری ہے کہ رومالوں کو گرم پانی یا کاربالک دوشن میں دھو کر سکھالیا گیا ہو۔ میلے کچیلے کپڑوں سے بیسیوں قسم کے امراض پیدا ہو جاتے ہیں۔ اودیات فروشوں کی دکانوں پر

اس مطلب کے لئے تو لے فروخت ہوتے ہیں۔ انہیں نیٹری ٹائل Sanitary Tower محاذ صحت تو لے کہتے ہیں۔ ملائم کھدے بھی ہی کام لیا جاسکتا ہے کم خرچ بالائین ہونے کے علاوہ ان میں تمام رطوبت کو جذب کرنے کی خوبی ہوتی ہے اور ان سے سمولی لٹھے یا ملل کے رومالوں کی نسبت زیادہ آرام اور صحت حاصل ہوتی ہے

بچہ مان کے حوالے کب کرنا چاہیے؟

جب آئول وغیرہ سے فراغت حاصل کر کے اندام نہانی کو دھو کر زچہ کو کپڑے پہناوے جائیں اور بستر وغیرہ تیار ہو چکے تو اگلی فصل میں تھوڑے بچہ بھون برائے زچہ ڈوڑلہ کھلا کر اندر غور و دودھ پلا دیا جائے۔ پھر دایہ اور امداد کرنے والی عورت نہایت آرام سے بستر پر زچہ کو بنا دیں۔ اس وقت بچہ کو ماں کے حوالے کر دیا جائے۔ اس میں جیسا کہ لکھا جا چکا ہے بہت فائدہ مضمر ہے۔ اس وقت شوہر بھی کمرہ میں آسکتا ہے لیکن اسے مناسب ہے کہ زچہ سے بہت گفتگو نہ کرے۔

زچہ کو اس وقت آرام اور سکون کی بہت زیادہ ضرورت ہوتی ہے اور زیادہ باتوں سے اس کا دماغ پریشان ہوتا ہے۔ اور اس لئے عزیزوں اور کھسی سہیلیوں کا بار بار زچہ خانہ میں آنا منع کر دیا جائے۔ صرف قریبی رشتہ داروں مثلاً شوہر اور اس وغیرہ کو کمرہ میں پانچ دس منٹ کے لئے آسے کی اجازت ہونی چاہیے۔ کمرہ میں زیادہ روشنی بھی نہ ہونی چاہیے کیونکہ اس سے بھی زچہ اور بچہ کی نیند میں خلل آتا ہے اور سینہ اس موقع پر زچہ کے لئے بہت ضروری ہے۔ جب زچہ کو بندہ آئے تو اس کی دودھ جات ہو سکتی ہیں۔ ایک تو یہ کہ آئول کے کچھ چھڑے اندر رہ گئے ہیں۔ ایسی حالت میں دودھ گھٹنے

بعد پٹی کھول کر ایک بار پھر سر پٹ کو آرام سے نیچے کی طرف دبانا چاہیے۔ لیکن اگر زچہ کہے کہ نہیں
محض تھکان کی وجہ سے تکلیف معلوم ہوتی ہو اور اسے اندر کوئی کھوٹ معلوم نہیں ہوتا تو اس کے پاؤں
شیر گرم پانی کی چلچلی میں رکھیں اور تھوڑا دودھ ملا دیں اور اگر میسر ہو تو چھوٹا چمچ اولیٹین

Ovaltine کا دودھ میں ملا دیں :

پٹی

یہ نسیال رکھنا چاہیے کہ کہیں پٹی ڈھیلی نہ ہو جائے۔ اگر ڈھیلی ہوگئی ہو تو اس کو
پھر کس دینا ضروری ہے۔ دائمی ہر روز صبح کے وقت کپڑے میں لپیٹی ہوئی گرم اینٹ سے زچہ
کی اندام ہنائی پر پندرہ منٹ تک سینک کرے اور پھر اس اینٹ سے اندام ہنائی دس منٹ
اد پر کو دباتی ہے۔ پھر پہلے کی طرح سے صاف ستھری پٹی کر دے۔ یہ سلسلہ دس روز
رہنا چاہیے۔ ایک یوڑھی تجربہ کار دایہ کا قول ہے کہ پاؤں کی ایڑی سے اندام ہنائی کو
اندروں کی طرف دھکیلنا زیادہ مفید ہے۔ اس سے بہتر طور پر سب اعضاء اپنے ٹھکانے
آجالتے ہیں :

نفاس کا خون

بچہ پیدا ہونے کے بعد چند روز تک زچہ کو خون آنا رہتا ہے۔ اسے نفاس کا
خون کہتے ہیں۔ پہلے دن تک اس کی رنگت سرخ ہوتی ہے پھر خون ہٹلا
پڑنا شروع ہو جاتا ہے۔ اور اس کا رنگ زردی مائل ہو جاتا ہے۔ اور اس کے بعد اس
میں سبزی آ جاتی ہے۔ اسے ہر اپانی بھی کہا کرتے ہیں۔ زچہ کی صحت کے لئے اس کا خابج

ہونا نہایت ضروری ہے۔ اس رطوبت کے اخراج کو کسی طرح بند نہیں کرنا چاہیے۔
اگر نفاس کا خون کھل کر خارج نہ ہو تو وہ راستہ اور جسم میں سرکڑ عفونت پیدا کرتا
ہے اور اس عفونت کا زہر جسم میں سرایت کر کے بخار پیدا کر دیتا ہے۔

اس کے واسطے مندرجہ ذیل ادویات میں سے کسی ایک کا روزانہ صبح و شام استعمال
نہایت لازمی ہے۔ اس سے خون نفاس ٹھیک چلتا رہتا ہے اور تمام اعضاء اپنے
ٹھکانے آجاتے ہیں۔ پر رطوبت بخار کا خطرہ نہیں رہتا۔

مدا و شمول ہمیشہ ہوا کہ یہ ویدک دوائی ہے۔ دو لکھ کو آدھ سیر پانی میں جو ش
ویں۔ آدھ پاؤرہ جانے پر شیر گرم ہیں۔ بڑے شہروں میں دشمل کا عرق بھی ملتا ہے
اس کی ایک چھٹانک صبح ایک چھٹانک شام کو پیئے وہی مطلب حاصل ہوتا ہے
احتیاطاً ذکر کر دوں کہ کارٹھا قدرے کڑوا ہوتا ہے اور عرق پھیکا سا۔ مگر کارٹھا جلدی فائدہ
کرتا ہے۔ (زچہ ڈبلی پتلی ہو تو مندرجہ بالا کی آدھی خوراک کافی ہے)

مدا و رنگٹ۔ پندرہ بوند ایک چھٹانک پانی میں ملا کر صبح شام پیئیں۔ دن میں
دو بار لائسول دس بوند ایک پاؤ گرم پانی میں ڈال کر اس کے چھینے یونی پر مارنے چاہئیں
زچہ کے رد مال کو بدلے رہنا چاہیے اور اگر رد مال کی جگہ ہستیا لی جاذب تولنے

انٹی سپٹک ٹائل Antiseptic Towel بھی استعمال کئے

جائیں تو بھی ان کا زیادہ دیر تک رکھنا مناسب نہیں۔ اگر رطوبت زیادہ مقدار میں خارج ہو
تو اس سے گھبرانا نہیں چاہیے خون خروار میں کافی نکلتا ہے پھر دن بدن کم ہوتا جاتا ہے۔
بعض کا دس بارہ روز بعد اور بعض کا پندرہ میں روز بعد رکنا ہے۔ اگر نفاس کا خون مستغفن
ہو اور کم مقدار میں نکلے تو اس صورت میں نیم گرم کار بالک لوشن یا کانڈیز لوشن

سے اندام نہانی کو بذریعہ دوش یا اینا سرخ ہر روز دھوتے رہنا چاہیے۔ نفاس کے خون کے رنگ جالے کا کیا زیادہ مقدار میں خارج ہونے کا علاج زچہ کے امراض میں دیکھیں۔

زچہ کا اکھٹا بلٹھینا

زچہ کو پہلے دو روز سکون کے ساتھ پیٹھ کے بل لیٹے رہنا چاہیے۔ کیونکہ اٹھنے بیٹھنے سے جیسا کہ پہلے کہا جا چکا ہے رحم سگڑنا بند ہو جاتا ہے۔ البتہ تیسرے روز سے زچہ بیٹھ کر پیٹاب کر سکتی ہے۔ اس کے بعد پلنگ پر اس کے دو چار بار پندرہ میں منٹ کے واسطے اٹھ بیٹھنے میں کوئی صرج نہیں۔ لیکن پہلے دو تین دن میں اسے ہرگز اٹھنا بٹھانا نہ چاہیے۔ کہیں اگر زچہ لیٹے لیٹے پیٹاب نہ کر سکے تو اسے سہارا دے کر بٹھا کر پیٹاب کرنا ضروری ہے لیکن چار پانی سے نیچے ہرگز نہ اترے۔ پاخانہ پیٹاب بستر پر کر کے کے لئے خاص بناوٹ کے شیشے اور تام چینی کے برتن بھی بنے ہوئے ہیں جو بڑے شہروں میں عام مل جاتے ہیں۔

منہ ہاتھ دھونا

زچہ کو جہاں تک ممکن ہو شیر گرم پانی استعمال کرایا جائے کیونکہ سرد پانی کے استعمال سے نفاس کے خون کے رنگ جالے کا امکان ہے۔ سردیوں میں خاص طور پر گرم پانی استعمال کیا جائے لیکن گرمیوں میں پانی شیر گرم کر لیا جائے۔ اس سے زچہ ہاتھ منہ دھوئے۔

درو

وضع محل کے بعد زچہ کو جو در و ہوتا ہے لگے خاطر میں نہ لانا چاہیے اس کی وجہ

رحم میں سکرٹو کا پیلا ہونا ہی ہے۔ یہ درد اس لئے بھی ضروری ہوتا ہے جوں
رحم سکرٹا ہے تو یہ عائناتش یا قی ہوتی ہے وہ باہر نکل جاتی ہے اور اس طرح خون کے
زیادہ عرصہ تک بہتے رہے گا احتیال نہیں رہتا۔

مختلف عورتوں میں ان کی طبیعتوں کے مطابق یہ درد کم یا بیش ہوتا ہے کسی
کو یہ درد کم ہوتا ہے اور کسی کو زیادہ تکلیف برداشت کرنا پڑتی ہے لیکن عام طور پر پہلے
بچے والی کو یہ درد بہت کم ہوا کرتا ہے۔ اور جس عورت کے دو تین بچے ہو چکے ہیں اسے
درد زیادہ ہوتا ہے۔ اگر وضع حمل کے بعد فوراً رحم سکرٹ چلے تو درد کم ہوتا ہے۔ وضع
حمل کے ایک دو گھنٹہ بعد ماں کو چلیے کر بچے کو دودھ پلانے چھاتیوں اور رحم میں جو
نزدیکی تسلی ہے اس کا ایک نتیجہ یہ بھی ہے کہ دودھ پلانے سے رحم سکرٹنے میں
امداد ملتی ہے

پیشاب کی تکلیف

بچہ پیدا ہونے کے بعد اندام نہانی کے کھچاؤ کی وجہ سے قدرتی طور پر خفیف سی
سوجن ہو جاتی ہے یا بعض اوقات چیرا آجاتا ہے۔ اس سے بچہ کو پیشاب کرنے میں
دقت محسوس ہوتی ہے لیکن حقیقت میں یہ تکلیف صرف انہیں عورتوں کو ایک دو
دن کے لئے ہوتی ہے جو پہلا بچہ جنیں۔

بچہ کو وضع حمل کے زیادہ سے زیادہ چھ گھنٹے بعد پیشاب آنا چاہیے۔ اگر اس سے
زیادہ دیر لگے تو پیرا اور اندام نہانی پر سینک دیں اور اس ضرورت کے وقت رٹبر
یا دھات کے کٹیمپر (پیشاب کا آلہ) کا استعمال کیا جائے۔ لیکن اسے تربیت یافتہ دانی

ہی استعمال کرے۔ نا تجربہ کلردائی کے ہاتھوں اس کا استعمال نہ کرنا چاہیے اسے پیشاب کے



Cathetar (کیتھٹر) (پیشاب نکالنے کا اوزار)

راستے میں داخل کیا
جاتا ہے۔ مثلاً نہیں جیب
یہ پہنچتا ہے تو اس کے
سوراخ میں ہی پیشاب

اچھی طرح خارج ہو جاتا ہے۔

اجابت

بچہ کی ولادت کے بعد چوبیس گھنٹے کے اندر اندر زچہ کو اجابت ہونی چاہیے۔ اگر
اس سے زیادہ دیر لگے تو ایک اونس ارنڈ کاتیل (کیتھٹر) اور دودھ میں دہنا چاہیے
اگر کیتھٹر طبیعت کے موافق نہ ہو تو روشیل سالٹ بقد ایک بڑا چمچ گرم پانی کے
آدھے گلاس میں حل کر کے صبح نہار نہ پلانا چاہیے یا دودھ کے گلفق چوتھائی تولہ سنا
اور آدھا تولہ سولف کا کاڑھا پلانا چاہیے اور آمندہ کے لئے اس امر کی احتیاط رکھی
جائے کہ زچہ کو قبض نہ ہوئے پائے۔

غسل

زچہ کے غسل کا معاملہ بھی ایسا ہے جس کی طرف گھروالوں کو خاص توجہ دینی
چاہیے ہندوؤں میں عام طور پر پانچویں، تیرھویں، اکیسویں اور پھر چالیسویں دن زچہ کو
غسل دیا جاتا ہے۔ چالیس دن کے بعد عام زندگی جیسا سب سلسلہ جاری کرو دیا جاتا ہے۔

ان دفعوں کو کس مصلحت سے قائم کیا گیا ہے اس کی تعریف میری زبان سے نہیں بلکہ رائے بہادر ڈاکٹر جیون لسل ایم۔ ڈی پیتھیا و حبث پنجاب گورنمنٹ و کنگ ایڈورڈ میڈیکل کالج کے منہ سے سنئے آپ فرماتے ہیں کہ جو باتیں ہمارے بزرگ ہزار ہا برس پہلے کہہ گئے ہیں وہ باتیں انگریزی ڈاکٹری میں بہت کھوج مشاہدات و تجربات کے بعد اب مانی جلتے لگی ہیں مثلاً بیالیس دن میں رحم سکر کر ٹھیک اپنے ٹھکانے آجاتا ہے۔ وہی چالیس دن (چلیسا یا چلا) ہمارے بزرگوں نے اہرام کے لئے زمانہ سلف سے مقرر کر دیا ہے۔ اسی طرح تیر دن نفاس کے زیادہ تیز چلنے کے ہیں۔

پانچویں دن سے ایک ایک دن چھوڑ کر چھ کو شیر گرم پانی سے نہانے دیا جائے پھر تیس دن سے روزانہ نیم گرم پانی سے نہالیا کرے۔ اور اس روز سے آنگن میں چل پھر بھی لیا کرے یا کیوبوں روز سے شیر گرم پانی کی بندش ہٹالی جائے حسب موسم تازہ پانی بخوبی استعمال کیا جاسکتا ہے۔

زچہ حسب طبیعت و موسم جیسا پانی چلے استعمال کر سکتی ہے۔ چالیسویں دن زچگی کا عرصہ ختم ہو جاتا ہے۔ سخت بنائیں اور قیود ہٹالی جاتی ہیں۔

اگر چہ زچہ کی صفائی مقام چیر ہے لیکن اگر زچہ پیلا ہو تو وید کے مشورہ کے بغیر اسے کسی قسم کا غسل نہ دیا جائے۔ ولایت میں یہ قاعدہ ہے کہ پہلے دس روز میں زچہ کے بدن کو گرم پانی میں تولیہ یا اسفنج تر کر کے صاف کیا جاتا ہے۔ اور اس کے بعد میں دن تک گرم پانی سے غسل دیا جاتا ہے۔ زچہ کو سرد پانی سے کبھی نہانے نہیں دینے کیونکہ اس سے کھانسی، زکام، ہلکا بخار یا تشنج وغیرہ امراض کے لاحق ہو جانے کا خطرہ ہے۔



صفائی

شروع سے حاملہ اور پھر زچہ کی صفائی کے متعلق بہت کچھ لکھا جا چکا ہے اور کہیں اس امر کی طرف بھی اشارہ کیا گیا ہے کہ زچہ اور بچہ کا صاف ستھرا رہنا کہاں تک ضروری ہے۔ لیکن میں اپنا فرض سمجھتا ہوں کہ زچہ کی حفاظت کے بیان میں ایک دفعہ پھر اس امر پر زور دوں کہ عورت کی پچاس فی صدی بیماریوں کی وجہ کثافت اور غلامت ہے۔ اس سلسلے میں ذرا بھی بے پروائی سے کام نہیں لینا چاہیئے اور اس امر کو ایک لمحہ کے لئے بھی نظر انداز نہیں کرنا چاہیئے :



چھٹی فصل

زچہ کی صحت اس کی غذا اور خبر گیری

وضع محل کے روز سے لے کر کم از کم چالیس روز تک زچہ کی حفاظت کرنی چاہئے۔ اگر اس کی صحت میں معمولی سا بھی نقص نظر آئے تو اس کی طرف فوری توجہ دینی چاہئے۔ کیونکہ ان دنوں میں پیدا ہونے والی بیماریوں سے بہت خطرناک نتائج نکلنے ہیں۔ ان کے علاوہ ماں کی چھاتیوں میں دودھ ٹوکھ جاتا ہے۔ جس سے بچہ کی صحت پر بہت برا اثر پڑتا ہے۔ اور لمبے سوکھا۔ بے خوابی اور پیٹ میں درد وغیرہ بیماریاں لاحق ہو جاتی ہیں۔ علاوہ ازیں زچہ کو خود اپنی صحت کی طرف خاص توجہ دینی چاہیئے۔ اسے اپنی خوراک کا خاص خیال رکھنا چاہیئے۔ اور اپنے جسم کو درست رکھنے کے لئے چار پانی پر بسنے لے۔

یہی تھوڑی سی **Deep breathing exercise**

لبے سانس لینے کی ورزش کرنی چاہیئے۔ اس سے اس کے پیچھے۔ دل۔ جگر۔ معدہ اور انٹسٹینوں پر خوش گوار اثر پڑتا ہے۔ اس کے علاوہ تھوڑا بازوؤں کو اچھی طرح پانچ سات منٹ ہٹا لیا کرے۔ دیگر کسی قسم کی ورزش اور کام ایسے موقع پر کئے ہی نہیں جاسکتے۔ مگر قدرتناجسم کو روز بروز تھوڑی تھکان اور ورزش کی ضرورت ہے۔ سوزچہ کے لئے متذکرہ

بالا درزش ہی آرام و صحت بخش ہو سکتی ہے۔ بہر حال کھائے پیچھے کو ہضم کر سکیے اور کچھ ورزش
چاہیے کہ نہ کہ بار بار اس ضمن میں بے پروائی سے زچہ ہمیشہ کے لئے اپنی جمالی صحت کو بگاڑ لیتی ہے

زچہ کی خبر گیری کیلئے ہدایات

جیہ کی خبر گیری کرنے والی عورتوں کو چاہیے کہ وہ اس کی صحت کا خیال رکھیں
تاکہ وہ تندرست رہ کر بچہ کی پرورش کر سکے اور جب وجہ خانہ سے نکلے تو زرد اور مدہا سی
شکل لے کر نہ نکلے بلکہ بالکل تندرست ہو کر اپنے گھر کے کام کاج میں لگ جائے
اس لئے جیہ چالیس دن سے پہلے گھر کے کام کاج میں نہ لگے چلے وہ کتنی
ہی تندرست کیوں نہ ہو۔ اسے وضع حمل کی تکلیف کے بعد ان چالیس دنوں میں پوسے
طہر پر اپنے جسم اور دماغ کو آرام دینا چاہیے اور گھر وادوں کے لئے یہ ضروری ہے کہ ان
دنوں میں کوئی ایسی بات مریضہ تک نہ پہنچائیں جس سے اسے غم و فکر لاحق ہو جائے
کیونکہ فکر سے بھی چھاتیوں میں دودھ کم ہو جاتا ہے۔

چونکہ ہندوستان میں بہت سی عورتیں بچہ پیدا ہونے کے بعد بخار میں مبتلا ہو کر اپنی
ملک عدم ہو جاتی ہیں اس لئے زچہ کی خبر گیری عورتوں کو چاہیے کہ پہلے دنوں میں روز
اس کا درجہ حرارت معلوم کرتی رہیں۔ ان دنوں میں ٹیپر تھرمامیٹر یعنی ۹۸۔۹۹ درجے
کسی صورت میں بھی بڑھنا نہ چاہیے۔ بار بار ایسا ہوتا ہے کہ پہلے دن ٹیپر تھرمامیٹر ایک سو یا ایک
سو ایک تک پہنچ جاتی ہے لیکن اگر ایک دور دراز تک درجہ حرارت معمول پر نہ پہنچے تو فوراً
اس کا علاج کرنا چاہیے تاکہ خون میں کسی قسم کا زہر نہ سرایت کر جائے
اس کے علاوہ اس بات کا خیال رکھنا ضروری ہے کہ زچہ بے چین اور مضطرب

نہ رہے۔ اگر اس کے چہرے پر اضطراب کی کیفیت طاری ہو تو اس کی بے چینی کے اسباب کو دور کرنا چاہیئے۔

جیسا کہ پانچ گزشتہ فصلوں میں لکھا گیا ہے۔ زچہ کے لئے آرام اور نیند نہایت ضروری چیزیں ہیں۔ اگر زچہ کو پورے طور پر نیند نہ آئے تو اس کا سبب معلوم کر کے اس کا علاج کرنا چاہیئے۔ اس کے علاوہ خود زچہ کو چاہیئے کہ وہ اپنے آرام۔ اپنی نیند اور صحت کا خیال رکھے اور جسم کی حالت کو درست رکھنے کے لئے سچے پیاسیوں سے ہفتہ بعد چارپانی پر ہاتھ پاؤں ہلکا کر دیش کو لیا کرے۔ اس ورزش سے اس کے جسم کے اعضاء درست رہیں گے۔ چند بار کسی سہاگے کے بغیر چارپانی پر اٹھنے بیٹھنے کی بھی ورزش کرنی چاہیئے اس سے اسے غذا بھی بہ آسانی ہضم ہو جایا کرے گی اور اس کے جسم کی صورت بھی درست رہے گی۔ تیرہویں روز سے آگن میں چل پھر لینے اس کی سحت میں اضافہ ہوگا۔ اگر تیرہ روز سے پہلے جسم پر زور دے گی تو خون زیادہ مقدار میں جاری ہو جائے گا جو لے گھر دے گا۔ یہ خون بعض اوقات ہینہ ہینہ بلکہ تین تین ہینے تک کئی عورتوں کا جاری رہا اور ان کی صحت کو ہینہ کے واسطے بگاڑ دیا۔ جوانی کے نشہ میں تیرہ دن سے پشیر شور نہیں چھانے لگ جانا چاہیئے کہ مجھے ہے کیا میں تو بھاگ بھی سکتی ہوں اور تم لوگ مجھے چلنے پھرنے بھی نہیں دیتے روزانہ تمام جسم پر باش بھی کرنی چاہیئے خصوصاً پیٹ پر۔

غذا

وضع حمل کے بعد زچہ کی غذا کی طرف خاص خیال رکھنا ضروری ہے کیونکہ اس میں ذرا سا نقص واقع ہونے سے بھی پیچیدگی پیدا ہو جاتی ہے۔

غذا کے سلسلے میں اس بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ پہلے دودن زچہ دودھ کے سوا کچھ نہ پیئے۔ اور اگر دودھ کو اس کی طبیعت نہ چاہتی ہو تو شور بہ کی ہابی پلائی جائے۔ چلنے کی سیالی بھی دی جاسکتی ہے۔ زچہ ساگو دانہ۔ اراروٹ۔ کچڑھی وغیرہ بھی استعمال کر سکتی ہے۔ یہاں ایک بات لکھنا ضروری معلوم ہوتا ہے کہ ہندو گھرانوں میں زیرہ۔ گڑ۔ گھی زیادہ استعمال کرائے جلتے ہیں۔ کالی مرچ ڈال کر گھی والی روٹی بھلائی جاتی ہے۔ سلطان گھرانوں میں شور بہ زیادہ دیا جاتا ہے۔ میں نے تجزیہ کیا ہے کہ لہ پانڈو گھی کا ہضم کرنا کم از کم سبک کی شہری عورتوں کے لئے تو قطعی مشکل ہے۔ گھی۔ سو جی اور دودھ سے تیار کردہ سو جی البتہ موزوں تھا۔ گھی اور کالی مرچ ڈال کر تیار شدہ روٹی بھی بخوبی ہضم ہو سکتی ہے۔

میری رائے میں گھی پلانے کی رسم اب بند کر دینی چاہیے۔ گوشت کا شور بہ البتہ زیادہ زردھم اور طاقت بخش ہے۔ گوشت کی بونی قطعی طور پر منع ہے۔ زچہ اگر گوشت وغیرہ سے پرہیز کرتی ہو جیسا کہ عام ہندو گھرانوں میں عورتیں گوشت وغیرہ نہیں کھاتیں تو اس ضرورت کے بغیر اسے انڈے، شور بہ یا گوشت وغیرہ استعمال کرنے کے لئے مجبور نہ کرنا چاہیے۔ ایسی صورت میں وید سے منسوبہ لے کر اس کی جگہ دوسرا نعم البدل اسے استعمال کرنا چاہیے۔ دودھ۔ پتلی سو جی۔ پتلا دلیا پتلی کچڑھی۔ بشر۔ چنے کا شور بہ۔ گھی۔ کالی مرچ۔ سفید زیرہ اور تھوڑا درک ڈال کر دینا مفید ہے۔ مضبوط عورت تو زیرہ۔ گھی یا گھی کی روٹی بخوبی ہضم کر لیتی ہے لیکن کمزور عورتوں کے لئے مندرجہ بالا غذا ہی بہتر ہے۔ لیکن اگر کمزوری بہت زیادہ ہو تو چاہیے کہ گوشت کے مشورہ پر رضامند کیا جائے۔ (غذا کا باقی بیان اگلے صفحہ پر یکمیں)

پیاس { پیاس کی صورت میں زچہ کو لوہے سے چھایا ہوا پانی دینا فائدہ مند ہے۔ لیکن اس کی مقدار بہت کم ہونی چاہیے اور اگر ایک دو

روز تک کم پانی دیا جائے تو بہتر ہے۔ کیونکہ وضع حمل کے بعد زچہ کی ایک ایک رگ بل جکی ہوتی ہے۔ اور پانی سے بگاڑ پیدا ہونے کا اندیشہ ہوتا ہے۔

۱۰ جب چوبیس گھنٹوں کے بعد کیٹر ایل وغیرہ دینے سے جیسا کہ زنتہ فصل میں لکھا گیا ہے اجابت ہو جائے اور بھوک لگے تو دودھ کے ساتھ کوئی اور سادہ غذا استعمال کی جائے۔ مثلاً پہلے دو دن دودھ تیسرے دن دودھ ڈل روٹی۔ دودھ روٹی دیا وغیرہ اور چوتھے دن شوربہ سبز بال اور کھجری وغیرہ۔

قاعدہ یہ ہے کہ زچہ جس غذا کی پہلے عادی ہو وہ آٹھویں دن سے شروع کر دی جاتی ہو لیکن غذا میں یہ خیال رکھنا ضروری ہے کہ کوئی بھی چیز ثقیل نہ ہو کیونکہ ان آیام میں قبض کی عام شکایت ہوتی ہے۔ دال کھجری۔ ساگودانہ وغیرہ شروع میں دیئے جاسکتے ہیں۔ اسکے بعد آہستہ آہستہ زچہ کو اس غذا پر لانا چاہیئے جو وہ پہلے کھاتی ہو۔ غذائیں لذیذ طاقت بخش اور زود ہضم ہوں۔ تاثیر میں گرم تر ہوں اور جن سے دودھ زیادہ پیدا ہو۔ (جس خوراک سے دودھ زیادہ پیدا ہو اس کا ذکر آگے آجائے گا) لیکن زیادہ مرغن نہ ہوں۔ زیادہ ثقیل نہ ہوں۔ زچہ جو کہ تمام دن بہتر پیر پڑی رہتی ہے زیادہ مرغن اور ثقیل غذا میں ہضم نہیں کر سکتی اور اس کے ہضم کا لازمی طور پر دودھ پر اثر پڑتا ہے جس سے بچہ کو ہضمی وغیرہ کی شکایت ہو جاتی ہے۔ ان آیام میں زچہ کو پھل اور سبزیوں دی جاسکتی ہیں۔ ان چالیس دنوں میں اگر زچہ مرغن غذا کھائے تو اس کے لئے اس غذا کو ہضم کرنے کے لئے کافی درزش کرنا بھی ضروری ہو جاتا ہے۔ لیکن چونکہ عام طور پر چوبیس چار پانی پر لیٹے لیٹے اتنی درزش نہیں کر سکتیں حتیٰ ان غذاؤں کو ہضم کرنے کے لئے ضروری ہوتی ہیں اس لئے حتیٰ الوسع اسے ان غذاؤں سے پرہیز کرنا چاہیئے اور ایسی غذا استعمال کرنی چاہیئے جو طاقت بخش ہو جس سے خون بڑھے اور جو جلدی ہضم ہو سکے۔

اگر ماں ہلکی زد و مضمت تر کلا یاں اور پھلڈوں کا استعمال کرے گی تو اسے قبض کی شکایت نہ ہوگی جو ان آیام میں عموماً ہو جاتا کرتی ہے اور خرابی پیدا کرتی ہے۔ ماں کو چاہیے کہ پہلے پہلے ٹاٹ اور پیانے سے پرہیز کرے کیونکہ اس سے دودھ پینے والے بچے کے پیٹ میں رینج پیدا ہوں گے۔ گھیا کدوا اور مٹر کا شور بہ استعمال کرے تو اس میں ادک یا تھوڑی سوٹھ ضرور ڈالے۔ زچہ کو بڑی۔ کھو آ بیٹھائی یا کھل استعمال نہ کرنی چاہیے۔

دودھ پلانے والی عورت کو اس بات کا بھی خیال رکھنا چاہیے کہ وہ ایسے پھل استعمال نہ کرے جن میں تیزاب کا عنصر ہو ایسے کئی میو۔ کھٹے۔ اچھوڑا ملی یا ایسی کھٹی چیزیں کا استعمال قطعی ناجائز ہے۔ برصالحہ و اچھیزیں سرخ مرچ اور سرکہ وغیرہ بھی استعمال نہ کرنا چاہئے۔ زچہ کی غذا کے سلسلے میں ایک امر کی طرف دھیان دینا چاہئے کہ اس کے متعلق زچہ کی خبر گیری عورتوں کو خبردار کر دینا چاہتا ہوں۔

ہمارے گھروں میں خصوصاً ہندو گھرانوں میں رواج ہے کہ وضع حمل میں نہ چہ کو ایک قسم کا میحون دیا جاتا ہے جس کے مختلف مقامات پر مختلف نام ہیں۔ اس میں بے حد گرم چیزیں پڑی ہوئی ہوتی ہیں اور اس بات کا کبھی خیال نہیں رکھا جاتا کہ گرمی کے موسم میں اتنی گرم چیزیں زچہ کو نقصان تو نہیں پہنچائیں گی بعض دفعہ سردیوں کے موسم کی وجہ سے میحون اور دوسری گرم چیزیں اسے کوئی زیادہ نقصان نہیں پہنچاتیں۔ لیکن عام طور پر وہ اس کا کلیجہ میحون ڈالتی ہیں۔

ہندوؤں میں رواج ہے کہ وضع حمل کے بعد تین روز تک زچہ کو سوٹھ تیار کر کے دی جاتی ہے جیسے بے اندازہ کھی۔ گڑ اور پس ہوئی سوٹھ ہوتی ہے۔ زچہ کو یہ سوٹھ کھانے اور کھپنی جلنے کے لئے مجبور کیا جاتا ہے۔ یوپی میں اسی قسم کی اچھوانی (دھیرہ) بنائی جاتی

ہے۔

اب آپ خود اندازہ لگا سکتے ہیں کہ کوزہ زچہ جب اس کا تمام نظام وضع حمل کے بعد بل چکا ہے تو اس ثقیل اور دیرمضم چیز کو کس طرح ہضم کر سکے گی جس پر صراحت میں سفید زیرہ گر اور گھی دیا جاتا ہے وہ البتہ خون نفاس کو چلانے اور صاف رکھنے کی وجہ سے مفید چیز ہے بشرطیکہ گھی کی تہات نہ ہو۔ اس کے علاوہ بعض جگہ یہ رسم ہے کہ وضع حمل کے بعد گوشت سے ہوتے آئے گا ایک بڑا سا ٹکڑا چھٹے میں رکھ دیا جاتا ہے اور جب وہ اوپر سے پک جاتا ہے تو اسے بھال کر خوب مل لیا جاتا ہے اور گھی میں بھون کر کھانڈ ملا کر زچہ کو دیا جاتا ہے۔ اب ہر شخص اس بات کا اندازہ لگا سکتا ہے کہ زچہ کہاں تک ایسی آدھی پختی اور آدھی پکی مرغن ثقیل چیز کو ہضم کرنے کی طاقت رکھتی ہے؟ خیر اب بچوں کو عقل آتی جا رہی ہے وہ زچہ کو دودھ سا گودانہ دیا وغیرہ ہی استعمال کرانے لگے ہیں اور صبح شام سو بھاگیہ شیشی دودھ کے ساتھ کھلاتے ہیں۔

میں خاندانوں اور زچہ کی دوسری خیر گیر عورتوں اور ساس اور دوسری بڑی بوڑھی عورتوں سے بڑا رشتہ عا کر دل گا کہ وہ بڑی رسوم کو بالائے طاق رکھ دیں اور زچہ کو ثقیل اور دیرمضم غذائیں کھانے کے لئے نہ دیں۔ ان رسوم کی اندھی تقلید سے جیسا کہ میں زچہ کو غسل دینے کے بیان میں لکھ چکا ہوں فائدہ کی بجائے اتنا نقصان ہوتا ہے جس نے ہدایت نامہ خاندان میں ایک بھون کا نسخہ دیا ہے اس بھون کو وضع حمل کے پندرہ تیار کر رکنا چاہیے۔ اس سے طاقت بڑھے گی۔ دودھ مصفی اور زیادہ پیار ہوگا اس بھون کی تاثیر قدرے گرم ہے اور اصولاً گرم تر غذا یا دوائی دینی لازمی ہے مگر زیادہ گرم چیز بھی اسی طرح نقصان دہ ہے جس طرح سرد تاثیر والی۔

یہ معجون کئی لحاظ سے مفید ثابت ہوگا اور گرمی بھی نہیں کرے گی۔

معجون برائے زچہ

زیر سفید	سونٹھ	دھنیا	سونف	وانہ چوٹی الائچی	واپھنی مکھ
۴ تولہ	۴ تولہ	۲ تولہ	۱ تولہ	۱ تولہ	۱ تولہ
کالی مرچ	واڈ رنگ	تیج پات	شا	ناگ کیر	ناگ موٹھا
۱ تولہ	۱ تولہ	۱ تولہ	۱ تولہ	۱ تولہ	۱ تولہ
اصلی کیر (گرمی کے موسم میں)	جانفل	تتاری	سلاجیت	سبج پانی	
۳ تولہ	۳ ماشہ	۲ تولہ	۲ تولہ	۲ تولہ	

اگر یہ نلے تو مجھ سے منگاسکتے ہیں) ان سب چیزوں کو کوٹ کر اور کچر چھان کر کے ملا لیں۔ پھر اس سفوف میں آدھ سیر گھی ڈال کر آگ پر رکھ دیں اور جب قدرے سرخ ہو جائے تو اس میں ایک سیر رو دھ ڈال کر خوب ہلائیں۔ اس بات کی احتیاط کریں کہ دودھ ڈالنے سے پیشتر سفوف جل نہ جائے صرف قدرے سرخ ہو۔ اس کے بعد چٹا رکھا ہو جائے تو ڈیڑھ ہاؤ کھانڈ ڈال لیں۔ جب اس کا پانی ختم ہو جائے تو آرائیں استعمال کریں۔ اور اس بات کا خیال ہے کہ دوائی میں پانی کا حصہ رہنے سے یہ زیادہ عرصہ تک نہیں رہ سکتی اور اس پر سفید جالاسا آجاتا ہے چار روز بعد جلے کا شک پڑنے پر اسے دوبارہ آگ پر چڑھا سکتے ہیں۔

طریقہ استعمال وضع محل کے دو گھنٹے بعد دو تولہ بھر دودھ سے کھلا دی جائے اور پھر جب تک بچہ دودھ پیتا رہے زچہ اسی باتا غلڑ

استعمال کرتی رہے لیکن کم از کم دو تین ماہ تو اسے ضرور استعمال کرنا چاہیئے۔ دن میں صبح ناشتا یا تین وقت ۲-۴ ماہ تک کھلا کر اوپر سے جب برواشت آدھ پاؤ۔ پاؤ یا ڈیڑھ پاؤ دو دو ڈھٹھا ڈال کر پلا دینا چاہیئے۔

قصیدہ رسوم

یہ افسوسناک امر ہے کہ ہمارے گھروں میں ابھی تک قصیدہ رسوم کی اندھا دھند تقلید کی جاتی ہے اور اگرچہ ہر روز مائیں بیسیوں خونخوار بیلہریں میں مبتلا ہو کر جی سے گزر جاتی ہیں لیکن ابھی ان کا قلع قمع ہوتا نہیں دکھائی دیتا۔ آئندہ سلسلوں کو چاہئے کہ وہ ان رسوم کو بالکل ختم کر دیں اور ملک کو اس زبردست نقصان سے بچالیں۔ اس سلسلے میں جتنی رسوم رائج ہیں ان کا تو اس چھوٹی سی فصل میں ذکر نہیں ہو سکتا لیکن پھر بھی میں چند رسوم کا ذکر کروں گا جن سے زچہ کی زندگی خطرہ میں پڑ جاتی ہے اور اس کی صحت خراب ہو جاتی ہے۔ ایک خاندان میں دستور ہے کہ زچہ کو وضع حمل کے بعد تیرہ دن زمین پر سلاتے ہیں۔ ایک اور خاندان میں اس بات پر زور دیا جاتا ہے کہ اتنے دن زچہ بچہ کی پیٹ پر ہی رکھ کر سوتے۔

ان رسوم سے نہ صرف زچہ کی صحت پر اثر پڑتا ہے بلکہ بعض دفعہ بچے کو بھی اس توہم پرستی کا شکار بننا پڑتا ہے۔ بعض بوڑھی عورتوں کا خیال ہے کہ اگر وضع حمل کے بعد ایک سال کے عرصے میں بچے کے ناخن کاٹے جائیں تو وہ اپنی زندگی میں بڑا بھاری چور ہوگا۔ اور اگر کسی طرح یہ ناخن کٹ جائیں تو وہ پاؤں کے ناخن بھی کاٹ دیتے ہیں۔ تاکہ اگر وہ چوری کرے تو بھال بھی سکے۔ ایک خیال یہ بھی ہے کہ اگر بچہ دانت والا پیدا

ہو تو وہ پھانسی پر چڑھنے لگا یا ڈوب مر گیا۔ یہ خیال زچہ کو جیتے جی مار ڈالتا ہے۔ ایک دوسرا خیال ہے کہ ماں کو وضع حمل کے دس دن بستر سے اٹھ جانا چاہیے۔ اور دن کو کسی وقت نہیں لیٹنا چاہیے۔ چاہے وہ یوں اٹھ کر کچھ مریض بن کر بستر پر جا لیٹے۔ بعض عورتیں اس بات پر بے حد یقین رکھتی ہیں کہ بارہ ماہ کے پہلے بچہ کا وزن کرنا بے گونی ہے بعض مقامات پر زچہ کو پانچویں دن ہی کسی پیر فیک کے مزار پر یا کسی دیوی دیوتا کے استنخان پر ننگے پاؤں چل کر جانے کے لئے اور وہیں نہانے کے لئے مجبور کیا جاتا ہے۔ دھاراشتر میں زچہ کو راشٹ پوجا کے لئے مجبور کیا جاتا ہے۔ یہ پوجا لازمی طور پر چکی کے پانچویں اور بارہویں دن ہوتی ہے۔ پانچویں دن پوجا زچہ خانہ میں کی جاتی ہے۔ سارا کمرہ عورتوں سے بھر جاتا ہے اور مراسم اس قدر طویل ہوتے ہیں کہ کمزور دچا انھیں دیکھتے دیکھتے تنگ آ جاتی ہے اور بعض دفعہ کمزوری کے باعث اسے غش آ جاتا ہے اور خون بہتات سی جاری ہو جاتا ہے۔ اس کے بعد بارہویں دن زچہ کو ایک میل کے فاصلہ پر پوجا کے لئے لے جایا جاتا ہے اور زچہ کی کمزوری یا صدف کا کچھ خیال نہیں رکھا جاتا۔ اس مذہب و رسم سے جتنے امراض پیدا ہوتے ہیں اس کا اندازہ ناظرین زچہ کے امراض کی فصل پڑھ کر بخوبی لگا سکیں گے۔ اسی طرح تقریباً ہر صوبہ میں اس قسم کی فضول اور مکروہ رسوم رائج ہیں۔ ان کا جتنا جلدی ہو سکے قطع کر دینا چاہیے۔

مانعت

زچہ کے لئے کوئی چیزیں ممنوع ہیں:-
اگرچہ گذشتہ فصلوں میں موقع موقع پر ان باتوں کا ذکر کیا گیا ہے لیکن میں اس

فصل کے آخر میں پھر ان باتوں کا ذکر کر دینا چاہتا ہوں۔ تاکہ وجہ جہاں تک ہو سکے ان سے پرہیز کرے :

زچہ عورت کے لئے زیادہ محنت و مشقت ہی ضرور رساں ہے۔ اسے چالیس روز کے لئے گھر کی کوئی ذمہ داری نہیں لینی چاہیے کیونکہ اس سے رحم کے پوری حالت پر آنے میں مشکل ہو جاتی ہے۔ مشرقی اور مغربی طب اس بات پر متفق ہیں کہ عموماً چالیس روز میں رحم پوری حالت پر آتا ہے۔ اسے حمل سے بالکل پرہیز کرنا چاہیے کیونکہ اگر ایسا نہ کیا جائے تو اس کے فوراً حاملہ ہو جانے کا امکان ہے بچے کا دودھ خراب ہوئے، رحم کے ٹیڑھا ہونے، خون جاری ہو جانے سفید پانی یا یوگوریا کی بیماری میں مبتلا ہو جانے اور دیگر بچہ کیوں کے پیدا ہونے کا خدشہ ہے۔

پیشاب اور پادھ کو روکن بھی زچہ عورت کے لئے نقصان دہ ہے کیونکہ اس سے قبض پیدا ہونے کا احتمال ہے اور قبض سے جیسا کہ آئندہ فصل میں معلوم ہوگا بہت سی بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں زچہ کے لئے دھندھکھانا خطرناک ہے۔ اس کا کمزور جسم خون کی کمی کو برداشت نہیں کر سکتا ہے خون کی کمی کی وجہ سے مختلف بیماریوں کے جراثیم جلدی حملہ کر دیتے ہیں جن سے زچہ بڑیوں کا بچہ ہو کر رہ جاتی ہے۔

سفر۔ سیپاہ۔ زیادہ چلنا پھرنا۔ محنت۔ بار بار کھانا۔ بھاری غذا کھانا۔ بیوقت کھانا بے وقت سونا۔ زیادہ پڑھنا۔ زیادہ دھوپ اور زیادہ ہوا میں باہر رہنا۔ ڈراؤنے حادثے۔ اور اس قسم کے قصے کہانیاں سننا۔ غم و غصہ اور بغیر ایک امداد کنندہ عورت یا نوکر کے رہنا زچہ کی صحت کے لئے بے حد مضر ہے :

ساتویں فصل

زچہ کے امراض

اگر والدین ان ہدایات پر چلیں جو گزشتہ فصلوں میں دی گئی ہیں تو نہ تو وضع حمل میں کسی قسم کی تکلیف ہوگی اور نہ زچہ کسی قسم کے امراض میں مبتلا ہوگی۔ لیکن اس پر میرے بعض دوست سوال کریں گے کہ آخر یہ کتاب ان لوگوں کو کیا فائدہ پہنچائے گی جو اپنی غلطیوں کے باعث کئی طرح کی مصیبتوں میں پھنسے ہوئے ہیں اور جن کے گھروں میں زچہ عورتیں کئی طرح کے امراض میں مبتلا ہیں۔ میرا جواب ہے کہ اس کتاب کو پڑھ کر وہ آزمدہ کے لئے عورت پرکریں گے اور اپنی زندگی کو پھر سے سنبھالیں گے لیکن میں ان لوگوں کو بھی یاد دلاؤں کہ انہیں کرنا چاہتا ہوں کہ اس کتاب کو صرف اس لئے پڑھتے ہیں کہ اس میں سے وہ اپنی موجودہ مشکلات کا حل تلاش کریں۔ یہاں میں زچہ کی امراض، ان کا علاج اور ہدایات کے سلسلہ میں مفصل ذکر کروں گا۔ تاکہ زچہ عورتیں ان موذی امراض کے ہاتھوں بچائی جاسکیں اور بھارت و ریش کی قیمتی جانیں مزید عرصہ کے لئے زندہ رہ کر تندرست اولاد پیدا کریں جس سے دیش اور قوم کا بھلا ہو۔

قبض کسی اور بیماری کا ذکر کرنے سے پیشتر میں قبض کا ذکر کرنا چاہتا ہوں کیونکہ کچا اس

فی صدی سیار یا قبض یا نفخ سے پیدا ہوتی ہیں عموماً اس قبض کی وجہ غذا کا زیادہ قبض اور زیادہ مرغن ہونا ہے۔ اس کے ساتھ اعضاء کو ہلانے چلانے کا موقع نہ ملتا ہے۔ اس لئے جہاں تک ہو سکے غذا میں تبدیلی کر کے رفع کر لیا جائے یقیناً اور دیگر ہضم غذاؤں کی جگہ زود ہضم غذائیں زچہ کو کھانے کے لئے دی جائیں اور متذکرہ بالا ایسے سانس کی ورزش زچہ صبح شام تھوڑی تھوڑی کر لیا کرے۔ باز دلوں کو بھی اچھی طرح گھمایا کرے تو اچھا ہے جب وضع حمل کو تیرہ چودہ روز ہو چکیں گے پھر حاملہ آنگن میں تھوڑا چل پھر لیا کرے ۴

میں نے تجربہ کیا ہے کہ دائمی قبض کے دغیہ کے لئے دودھ ساگ بنریاں اور نفخ مولی کا چرپالک گھیا کدو سنگترہ۔ مانسا۔ ناشپاتی۔ انجیر۔ آم۔ خربزہ۔ کھلا۔ ترانگور خاص طور پر قبض کشا غذائیں ہیں۔ پندرہ بیس روز روٹی چاول اور دالیں بالکل نکھائیں۔ آنتیں ٹھیک کام کرنے لگ جائیں گی اور قبض ہمیشہ کے لئے رفع ہو جائے گی جن سے روٹی نہ چھوٹ سکے وہ صرف روٹی آٹے میں تھوڑا نمک ڈال کر پکی ہوتی اور ذرا سی چربی ہوتی کھائے ساگ بنری دال وغیرہ کچھ بھی ساتھ نہ ہو۔ بالکل رُذھی خوب چبا چبا کر کھائیں۔ زبان کا لعاب ہی اُسے گھلا کر کے ننگنے کے لائق بنا دے گا۔ بویں ساگ بنری اکیلی چلے کھالیں۔ روٹی کے ایک دو کھٹے بعد پانی پیئیں۔ اور بعد میں بھی پانی زیادہ پیئے رہیں۔ یہ دونوں علاج بلا دوا ہیں ان میں محض ساگ بنری والا علاج بہتر ہے۔

اب قبض کشا دوائیوں کا ذکر کرنا چاہتا ہوں۔

علاج ۱۔ ایلوا (مضبہ) عصارہ ریوند سوٹھ گونا کیکر کیسر
۲۔ تولہ ۳۔ تولہ ۴۔ تولہ ۵۔ تولہ ۶۔ ماش

پانی میں چنے برابر گویاں بنائیں رات کو دودھ یا شیر گرم پانی سے ایک گولی ہتھائیں

۲ پھول گلاب خشک برگ سنا (صاف کردہ) سوٹف دانہ بڑی لٹچی کھانڈ

۱ تولہ ۲ تولہ ۲ تولہ ۱ تولہ ۵ تولہ

کوٹ پس کر ملا رکھیں۔ رات کو سوتے وقت تین ماشہ دودھ سے یا شیر گرم پانی سے لے لیں۔
۳ گلگندہ یا مرہ ہٹر (غیر گٹھلی کے

۲ تولہ ۲ تولہ

رات کو سوتے وقت دودھ سے۔

۴ اگر زچہ کو پیشتر ہی سے دائمی قبض ہو تو کچھ عرصہ سوٹف ۱ ایک ماشہ گلگندہ یا مرہ ہٹر
ایک ایک تولہ دونوں وقت روٹی کے فوراً بعد پانی سے لے لیا کریں۔

۵ ایلو اور زچہ کی گولیاں دوا فروشنوں سے ملتی ہیں۔ ایک گولی رات کو سوتے وقت
پانی دودھ یا چائے سے استعمال کر لیا جائے۔

۶ بیکوئڈ کیسکارا سیگرڈا

Liquid Cascara Sagrada بقدر ایک چمچہ لے کر ایک اونس

پانی میں حل کریں۔ اور رات کے وقت پلائیں۔

۷ بیکوئڈ پرافین Liquid Paraffin جو ایک بے ضرر قبض کش

ولایتی دوا ہے۔ بقدر ایک اونس اکیلی استعمال کی جاسکتی ہے۔ یہ آنتوں کو چکنا کر دیتی ہے
اور پاخانہ پھسل کر خارج ہو جاتا ہے۔

۸ بادام رشن یا زیتون کا تیل ایک تولہ رات کو دودھ سے پی لیں مفید ہوگا۔

۹ حقتہ یا انیما۔ اینا بہت اچھی چیز ہے۔ نہایت ہی اچھی۔ ذی حکمت میں اس کی بہت
تعریف ہے۔ ڈاکٹر صاحبان بھی اس کا بہت استعمال کرتے ہیں۔ اس سے پیٹ بھی نہیں

ہلے پاتا اور طلب بھی حاصل ہو جاتا ہے۔ ایسا کا طریقہ موصوفہ پہلے درج ہو چکا ہے۔

دودھ کا بخار

وضع حمل کے ایک دو روز بعد بچہ کی چھانٹیاں بھاری ہو کر تن جاتی ہیں اور اکثر اڑھتالیس گھنٹے کے بعد خاصہ دودھ اتر آتا ہے جس سے پستان پر دم (سوچن) ہو جاتا ہے اس سے اسے خفیف سا بخار ہو جاتا ہے جسے دودھ کا بخار کہتے ہیں۔

علاج | مریضہ کو معمولی بخار کی دوائی دیں۔ قدرے قبض کشادہ ملا کر دیں۔ رات کو پلٹا ہوا پھنکری بریاں پلٹا ہوا۔ کالڈیرہ ۲ ماشہ۔ سناکی صاف تہی پلٹا ہوا۔ کلقتہ ایک ٹولہ۔ گرم پانی یا دودھ سے صبح شام رات دیں۔ انگریزی دوائی فیکسچر **Fever or Ague mixture** اور دودھ کے قریب ٹلگیشیا سائٹرمیٹ **Magnesia Citrate** جو ایک ڈاکٹری قبض کشادہ دوائی ہو ملا کر دیں۔ بخار بھی اتر جائے گا۔ اور ایک دو رست آکر ہیٹ صاف ہو جائے گا جس سے پستان کا تناؤ کم ہو جائے گا۔ پستانوں کو ہپ یا تھ سے خالی کر دینا چاہیے۔

پستان کا متورم ہونا

اگر پستان متورم ہو جائیں تو اس پر کبھی ٹکڑ نہیں کرنی چاہیے۔ اول تو چونک لگا کر خون نکالنے سے آرام آسکتا ہے۔ تھ کی جڑ پانی میں پس کر پیپ کر کے بھی بہت فائدہ ہو سکتا ہے۔ چوچی پر زخم ہو جائے تو دودھ ہاتھ سے نکال کر پلٹا دیا کریں۔ سینہ دھو گھی میں ملا کر چوچی پر لگائیں یا روت اور گھی ملا کر لگائیں۔

چھاتیوں کے بھر جانے سے ماں کو جو تکلیف ہوتی ہے اس کا ایک مسلسل علاج یہ ہے کہ زچہ ایک چُست انگیا پہن لے۔ اس سے چھاتیاں ٹٹنے نہیں پائیں گی اس کے علاوہ دودھ کے بے وقت بند ہو جانے کا استعمال نہیں ہوگا۔ اگر چھاتیوں پر دھما نہ ہو اور صرف تناؤ یا گرانی ہی محسوس ہو تو زچہ کو چاہیے کہ وہ فوراً بچہ کو دودھ پلانا شروع کر دے دودھ جتنا چھاتیوں میں اترتا جائے اتنا ختم ہونا چاہیے چھاتیوں کو گرم رکھنا بہت ضروری ہے۔

منفاس کا خون رگ جانا

نفاس کا خون جس کا ذکر گذشتہ فصل میں کیا جا چکا ہے اس صورت میں رگ جانا یا جبکہ سرد پانی کا استعمال کیا جائے قبض ہو جائے یا دیگر بد پریشی کی جائے

علاج ارجم کو بطریق معمول نیم گرم کاربولکیشن سے دن رات میں دو تین تیز ہوں فی بار ۱۰ اونس گلیسرین ملا دینا زیادہ مفید رہے گا۔ سینڈوا اور اندام ہتائی پر بھی سینک کریں۔ سفید زیرہ اولہ۔ سونف پاولہ۔ پرانا گڑ اولہ صبح شام چوتھا ذہ پلا میں ۵

جریان خون

اسباب | آئول بکٹنے کے بعد چند دن تک مذکورہ بالا نفاس کا خون زچہ کی یونی سے نکلتا رہتا ہے اور دن بدن کم ہوتا جاتا ہے۔ اگر یہ مسلسل زیادہ مقدار میں بہتا رہے تو یہ بہت خطرناک ہوتا ہے۔ اور اگر وقت پر اس کا علاج نہ ہو تو بعض حالتوں میں مہلک بھی ثابت ہو جاتا ہے۔ واضح ہے کہ یہ خون نفاس کا خون نہیں ہوتا بلکہ اس کے آئنے سے رحم پورے طور پر نہیں ٹنکرتا لکڑی ہیلہ اور پھیلہ ہوا رہتا ہے۔ جابلہ آئیاں آئول

کھینچنے میں تاخیر ہونے کی صورت میں اسے ہاتھ کے کھینچ لیتی ہیں۔ جس سے اس کا کوئی ٹکڑا رحم کے اندر رہ جاتا ہے یا زور پڑنے سے رحم ہی بہت زخمی ہو جاتا ہے۔ اس سے بھی خون بہنا شروع ہو جاتا ہے۔ بعض دفعہ پیش از وقت بچہ کا پیدا ہونا بھی جریان خون کا باعث بن جاتا ہے وضع حمل کے وقت اس ہدایت کے مطابق جو وضع حمل کی فصل میں دی گئی ہے پیش پر ہاتھ نہ رکھنے سے رحم میں زیادہ خون آکر بہنا شروع ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ اگر زچہ جلد چلنے پھرنے لگ جائے رفع حاجت کے وقت زیادہ زور لگائے تو بھی خون بہنا شروع ہو جاتا ہے وضع حمل کے وقت رحم میں زخم ہونے یا زچہ کے زیادہ گرم بننا کھانے سے بھی خون جاری ہو جاتا ہے بعض حالتوں میں زچہ خانہ کا بہت زیادہ گرم ہونا یا زچہ کو سجاد وغیرہ میں گرم دوائیاں پلانا بھی اس کا باعث ہو جاتا ہے مگر زیادہ تر اس کی وجہ زچہ کے پانچ سات روز بعد ہی کام کاج کرنے لگ جانا ہے۔

زیادہ مقدار میں خون کے بہہ جانے کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ زچہ کا چہرہ نیردارد ہاتھ پاؤں سرد ہو جاتے ہیں۔ آنکھوں کے سامنے اندھیرا آ جاتا ہے غش پڑ جاتا ہے یا تشنج کی حالت طاری ہو جاتی ہے اور مرض کے شدید ہو سکی صورت میں جاں بحق ہو جاتی ہے۔

علاج جریان خون کا علاج کرنے میں سب سے پہلے یہ ضروری بات ہے کہ جو باتیں اس کا باعث بنتی ہیں ان کو یکدم روک دیا جائے۔ اس مرض کے اسباب پڑھنے سے ناظرین کو معلوم ہو جائیگا کہ اس کی وجوہات میں وضع حمل کے وقت دانی کی طرف سے کسی قسم کی کوتاہی ہو جانا بھی شامل ہے۔ لہذا والدین کو چاہیے کہ وہ تجربہ کار دانی کی خدمات حاصل کریں اور پھر دانی کے لئے یہ لازم ہے کہ وہ وضع حمل کے وقت معاون عورت کو زچہ کے پیٹ پر ہاتھ سے دباؤ دے کر رکھنے کی ہدایت کرے اور صبحا کہ پیشتر ازیں لکھا جا چکا ہے اسے ہاتھ اس وقت تک نہ ڈرانا چاہیے

جب تک آئول نہ نکل جائے اور آئول کے بعد پٹی باندھ دینی چاہیے لیکن اگر اس کے باوجود خون بہنا شروع ہو جائے تو فوراً کسی ڈاکٹر یا نرس کے لئے پیرمرد ڈاکٹر یا وید کو بلانا چاہیے اس کے بعد معلوم کے آئے تک زچہ کو بستر پر آرام سے بٹا دینا چاہیے اور زچہ ہلنے چلنے کی قطعی ممانعت کر دینی چاہیے اور اس کا سر باقی جسم سے بچا رہنا چاہیے۔ کمرے کی کھڑکیاں کھول دینی چاہئیں اور گرمی کا موسم ہو تو زچہ کو کچھا کرنا چاہیے۔ اگر رحم میں آئول کا کوئی حصہ جھپٹی کا کوئی ٹکڑا یا خون کے چھپڑے موجود ہوں تو بذریعہ ڈش یا اینا سرج کا یا الگ Carbolie or Candy's slotion سے رحم کو صاف کر دینا چاہیے اور اگر رحم ڈھیلا ہو تو سپٹ پر دیاؤں بیٹی باندھیں۔ انار کا چھلکا تین یا شش ٹھنڈے پانی سے پھانک لیں۔ خون کے بتا دینا زچہ رکاوٹ کے لئے بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔ سمجھو تو سیدیا سوں کا ایک لشکا ہی ہے۔

پیشہ و پرفر رکھیں اور کمزوری کی صورت میں سرد یا برف کے پانی کی پچکاری کریں۔ یا زچہ کو برف کا پانی پلائیں۔ اگر ان طریقوں سے خون بند نہ ہو تو سٹیکر شیل (ڈاکٹر یوق فلاڈ) Tr. Steel ایک حصہ میں اٹھ حصے پانی ملا کر رحم کے اندر

پچکاری کریں یا اس کی بجائے سٹیکر آئیوڈین Tr. Iodine کا ایک حصہ پچاس حصہ پانی میں ملا پچکاری کریں یا ایک چھٹانک تر پھلا ایک سیر ٹھنڈے پانی میں بھگو رکھیں۔ اس کی پچکاری کریں بہت مفید ثابت ہوگا بعض ڈاکٹروں کا خیال ہے کہ خون روکنے کے لئے اس موقع پر سلفٹ آف سٹرکینا Sulphate

of Strychnia کی گولیاں بھی کارآمد ثابت ہوتی ہیں اور اس دس منٹ کے وقفہ سے دو گولیاں کھا لینی چاہئیں۔ مگر یہ چیز ڈاکٹر کے ہاتھ سے لینے کی ہے۔ ان کے

اثر سے رحم کر کے نگھٹے لیکن چونکہ ان گولیوں میں زہر کا عنصر شامل ہوتا ہے۔ اس لئے
یہ عام حالات ہیں زچہ کو ان کے استعمال کا مشورہ نہیں دیا گیا۔

طاقت کی بحالی

چونکہ جریان خون سے زچہ بہت کمزور ہو جاتی ہے اس لئے اسے ایسی دوائی
دینی چاہیے جس سے اس کی طاقت بحال ہو اور اس میں مزید کمی واقع نہ ہو میں طلب
کئے ذیل کا نسخہ استعمال کرنا چاہیے اس سے خون پھر سے پیدا ہوگا۔

ط موصلی سفید شقائق پر سیاہاں ثعلب صری کا پتیل

۴ تولہ ۴ تولہ ۴ تولہ ۴ تولہ ۴ تولہ

سمندر سوکھ مازو گل دھاوا کمر کس بھکڑا (گولہ) گونیکر گوند بھیڑی

۴ تولہ ۴ تولہ ۴ تولہ ۴ تولہ ۴ تولہ

دو فوس پلدی طبائیر الپچی خود مغز بادام کشمش چار مغز

۴ تولہ ۴ تولہ ۴ تولہ ۴ پاؤ ۴ پاؤ ۴ پاؤ

دق چاندی مرہ سیب مرہ جی مرہ آلم گھی سوچی کھانڈ

سودو ایک پاؤ اپاؤ اپاؤ اسیر اسیر ۲ اسیر

لے کر عام قاعدے کے مطابق بخیری یا ہر یا سائیا کر کے ان اشیاء کو ان میں ڈال لیں لیکن
اس بات کا خیال رکھا جائے کہ گوند کو ذرا گھی میں بھون لیں تا وہی آدھی آدھی چھٹانک صبح شام
کھائے کے بالکل تازہ دودھ سے یا ایک بٹوں دے کر ٹھنڈے کئے ہوئے سے۔

بہتر ہو کہ چوتھائی پہلے تیار کر لیں (اگر انڈے سے پرہیز نہ ہو تو چالیس انڈوں کی

زردی بھی شامل کر لیں)

کمزوری کی حالت میں مریضہ کو نانڈے اور ہلاٹھی کا محلول یا دودھ میں انڈا پھینٹ کر دیں۔

۲۔ گوشت کا شوربہ یا چنے اور سیب کا شوربہ بھی صحت بخش اثر رکھتا ہے۔ گوشت پکاتے وقت اُس میں سرد تر تاثیر والی سبزی اور مکھن ڈالنا مفید رہتا ہے۔

پرسوت کا بخار

جریانِ خون کے بعد پرسوت کا بخار وہ مہلک مرض ہے جس میں مبتلا ہو کر صدمہ ہندوستانی مائیں اپنی زندگی سے ہاتھ دھو بیٹھتی ہیں۔

اس بخار کی کئی وجوہات ہوتی ہیں جو الگ الگ یا چلنے پھرنے سے یا زچہ کو اسلین خون میں رکاوٹ آنے سے ٹھنڈے پانی کے استعمال سے، سچہ

پیدا ہوتے ہی بیماری ہو جاتے تو کمزوری میں دن رات کی تیمارداری سے یہ بیماری ہو جاتا ہے جس سے زچہ کے جسم میں ایک قسم کا زہر سرایت کر جاتا ہے۔ وضع حمل کے بعد رحم کے اندر کسی قسم کی آلائش کا رہ جانا یا زچہ کے کسی زخم یا دم میں مواد کا جمع ہو جانا اور اس کے ساتھ انسٹریوں، مہرہ اور گردوں کا خراب ہو جانا، لادت کے بعد بفر کرنا یا انفاس کے خون کا صحیح طور پر خارج نہ ہونا یا زچہ یا اندام نہانی میں خون کے بوٹھڑوں یا آنزل کو ٹکڑ ٹکڑ کر رہ کر بھر جانا بھی اس کا باعث ہو کر رہتا ہے۔

نرس یا دایہ کی ناصانہ انگلیوں یا اذراں کے ذریعہ کسی دوسری مریضہ کے مادہ متعدی کا مریضہ کے جسم میں پہنچ جانا حیوانی مادوں کی ملوثیت یا نالیوں کی بدبو سرخ باد

یا سرخ بخار کے زیرِ پیلے ماذوں کا خون میں جذب ہو جانا مریضہ کا جلد اٹھنا بٹھینا شروع کر دینا اور اس طرح ہوا کا لگ جانا پر سوت کے بخار کا باعث ہو جایا کرتا ہے۔
تشخیص عام طور پر اس بخار میں جسم کی حرارت ایک سو تین سے لے کر ایک سو پانچ درجہ تک ہوتی ہے اور نبض بھی تیزی کے ساتھ چلتی ہے۔

پیٹ میں رحم کے مقام پر مخصوص درد ہوتا ہے اور آہستہ آہستہ بڑھتا چلا جاتا ہے مریضہ کا جی متلاتا ہے اسے ابکائیاں آتی ہیں اور دست لگ جاتے ہیں۔ نفاس کا خون کم ہو جاتا ہے اور مریضہ سوجھتی ہے چہن اور کمزور ہو جاتی ہے کبھی کبھی اس پر بیہوشی کی سی حالت طاری ہو جاتی ہے کبھی کبھی جلد پر سرخ دھبے نمودار ہو جاتے ہیں اور غصہ کے دوران میں کھانسنے پینے اچھے بیٹھنے میں بد پرہیزی ہو جانے سے پانچاب روکھی و رحم میں جن جھڑپیں درد اور لڑھکے پاؤں میں نہیں ہوتی کڑکے کی نوز ہو جاتی ہے تب بار بار مریضہ بخار چڑھتا ہے اور ذرات میں کئی بار کم اور کئی بار تیز ہو جاتا ہے اس طرح مریضہ نہایت کمزور اور نحیف ہو جاتی ہے اور اکثر ہڈیاں اور صنف سے جاں بحق ہو جاتی ہے۔ اگر وقت مریضہ کو کھانسنے تو یقینی طور پر حجت ہو جاتی ہے۔

احتیاطین

یہ بات قابلِ ذکر ہے کہ پر سوت کے بخار سے مندرجہ بالا امراض کے علاوہ بعض دفعہ

خصیتہ الرحم کی موزش **Inflammation of Ovaries**

دناف کے وائیکس بائیں ریاست عفونی **Peurpural Fever**

بھی ہو جایا کرتا ہے۔ یہ مرض چھوت سے بھی پھیلتا ہے۔ اس لئے اس بات کی احتیاط لازمی ہے کہ دایہ یا کوئی دوسری عورت جو وضعِ حمل کے موقعہ پر دایہ کی مدد کو۔ کسی ایسی مریضہ کے گھر

مرض میں کسی مقامی معالج کی باقاعدہ اور حاصل کریں۔ وہ حالات کے مطابق اپنے نسخے
پاکان میں سے کوئی استعمال کر سکتے ہیں جہاں دیگر معالج کی اسلاد نہ مل سکے۔ وہاں پر نسخے
کھینچنے پر بے بھروسے کے ساتھ استعمال کریں۔ ہر ایک نسخہ اپنی جگہ پر مکمل ہے جس کے اجزاء
تہیا ہوں وہی ضرور ع کریں۔

نمبر (۱) مذکورہ بالا معجون برائے زچہ ۲ ماشہ۔ مانگنکینی پلا ماشہ دو دو سے صبح شام رات
استعمال کرائیں۔

نمبر (۲) کستوری۔ ورق سونا گندھک۔ فٹل (فٹل کو اندک میں رگرگر دھو کر) کشتہ
ابریک۔ جادوری سوچرنگ کشتہ نولادیم وزن لیکر ڈشمل کے کارٹسے میں درجہ بکری کے
دودھ میں دو دو رتی کی گولی بنائیں۔ صبح شام شہد میں چٹائیں۔

نمبر (۳) ڈشمل کا کارٹھا (۲ ٹولر ڈشمل پائیر پانی ۱۲ پاؤ باقی رہ جائے) صبح۔ شام۔
رات شیر گرم پلائیں۔ خولک۔ دودھ شورہ۔ دلیا۔

۱۔ ڈرام	Quinine Sulph.	کوئین سلفاس
۲۔ ڈرام	Acid Sulph dil	ایسڈ سلف ڈیل
۳۰۔ ڈرام	Acid Carbolic	ایسڈ کاربلیک
۱۲۔ ڈرام	Tr. Digitalis	ٹریگڈیجیٹل
۴۔ ڈرام	Glycerine	گلیسرین
۱۲۔ اونس	Aq. Distilata	ایکوا (پانی کا عرق)

۱۲۔ اونس: سب کو ملا کر ایک اونس کی مقدار سے دودھ یا تین تین گھنٹہ کے بعد دیں

نمبر (۵) اسپرٹ ایونیما ایروٹیک Amonia Aromatic ۳۰۔ ڈرام

۱۲۔ کشتہ سونا مسیر ہو سکے تو بہتر ہے۔

۱۰ پونڈ	Tr. Musk	ٹنگ پوسک
۵ پونڈ	Tr. Digitalis	ٹنگ پوڈیجی ٹیلس
۲ ڈرام	Brandy	برانڈی
۱- اونس	Aq. Distilata	ایکوار پانی کا عرق

ان سب کو ملا کر ایسی ایک ایک خوراک دن میں تین چار مرتبہ پلائیں یہ نسخہ محرک اور مقوی ہے ضعیف کی حالت میں تیر بہار ف ہے۔

نمبر (۶) سنوٹہ فلفل سیاہ ۲ پونڈ صائمک جادری نیلا تھوٹھا
 ۲ تولہ ۲ تولہ ۶ ماشہ ۲ تولہ ۲ تولہ

ان سب کو سمجھا کر پتوں کے رس میں ایک پہر گھول کر کے دو ڈورٹی کی گلیاں بنائیں۔ اور ایک گولی شہد کے ساتھ گھلائیں (نیلا تھوٹھا گوریٹھ کے خول میں بند کر کے اور پرتا آٹا لگائیں کہ اخروٹ جتنا ہو جلے بھیٹی میں ڈال دیں یہ ٹالال ہیسے پر رکھالیں یہ نیلا تھوٹھا اس دوائی میں استعمال کریں)

یہ گولیاں پرموت کے تمام امراض کے لئے مفید ہیں۔

نمبر (۷) پیر پوٹی ٹوپی لونگ مغز بادام مقشر روغن زرد منقہ زعفران
 ۳ عدد ۳ عدد ۳ عدد ۳ عدد ۳ عدد ۳ عدد

ان کو ملا کر دو گولیاں بنائیں اور تین گھنٹہ کے فرق سے دونوں گولیاں دے دیں۔ ان کا اثر یہ ہوگا کہ تمام مواد پسینہ کی راہ سے خارج ہو جائے گا۔ جب پرموت کا بخار زور پر ہو تو یہ دوا فائدہ دیتی ہے۔

نمبر (۸) منکوف مصطفیٰ ۶ ماشہ بچھاگ مصطفیٰ ۶ ماشہ سہاگہ بریاں ۶ ماشہ عرق قہا شا

فلفل سیاہ ۲ ماشہ پینٹیل ۲ ماشہ لونگ ۲ ماشہ افیون ۲ ماشہ۔ چھانگ ادریس پیل کو ۴ تولہ
 شیرہ برگ پان سے دو پیر تک کھل کریں پھر دوسری دوا میں خوب حل کر کے ایک ایک
 رتی کی گولیاں بنائیں۔ اور سب ضرورت صبح۔ دوپہر۔ شام۔ رات ایک ایک گولی دیں ۲
 نمبر (۹) زیرہ کلونجی سونف اجود دھنیا سونٹھ پینٹیل پہلا مول
 ۴ تولہ ۴ تولہ ۴ تولہ ۴ تولہ ۴ تولہ ۴ تولہ ۴ تولہ ۴ تولہ ۴ تولہ ۴ تولہ
 چب چترک ہاڈر بداری کند مکھنڈ کڑی کبیلہ گڑگڑ دودھ لکھی
 ۴ تولہ ۴ تولہ ۴ تولہ ۴ تولہ ۴ تولہ ۴ تولہ ۴ تولہ ۴ تولہ ۴ تولہ ۴ تولہ
 گڑگڑ کا قوام تیار کر کے باقی ماندہ اشیاء میلادینی چاہئیں۔ خوراک ۲ ماشہ سی ایک تولہ تک میں
 پیوت کے بخار میں مرہینہ کو ہمیشہ ہلکی غذا مثلاً مونگ کی دال۔ کھجری۔ بجنی۔ چوڑہ
 مرغ کا شوربہ۔ چنے کا شوربہ۔ مچوچی۔ دودھ۔ دلیا سا گووانہ۔ انگور اٹھیر وغیرہ دیں ۲

غذا

Anaemia

کمی خون

جریان خون اور پیوت کے بخار کے بعد ہندوستان میں جو عارضہ زچہ عورتوں کو لاحق
 ہوتا ہے وہ کمی خون کا عارضہ ہے۔ یہ عموماً ان عورتوں کو لاحق ہو جاتا ہے جن کے بچے جلد
 جلد جوتے ہیں۔ یا جو بچوں کو بہت دیر تک دودھ پلانے کی عادی ہوتی ہیں۔
 تشخیص اس مرض سے صحت کی صحت بگڑ جاتی ہے۔ خون کمزور ہو کر تپلا ہوتا ہے
 خون دو خاص ذرات سے بنتا ہے۔ ایک سفید ذرے جن کو انگریزی میں
 White Blood Corpuscles کہتے ہیں۔ دوسرے
 Red Blood Corpuscles

لال ذرے

بعض اوقات زچہ کے خون کے لال ذرات کی مقدار بہت کم ہو جاتی ہے۔ مریضہ کا رنگ زرد اور پونٹ سفید ہو جاتے ہیں اور سرخی نام کو باقی نہیں رہتی۔ دور ان خون سست ہو جاتا ہے۔ اور مریضہ کو گرتی کے وقت بھی سردی محسوس ہوتی ہے۔ زیادہ حالتوں میں بھوک بالکل نہیں لگتی اور اگر لگتی بھی ہے تو بہت کم۔ کمزور پس قدر ہوتی ہے کہ ذرا سا کام کرنے سے بھی دل دھڑکنے لگ جاتا ہے۔ درد سر کی شکایت عام ہوتی ہے۔ اور نکان بھی ہر وقت محسوس ہوتی ہے طبیعت مغموم اور اداس رہتی ہے اور کار باز سے جی بکھر جاتا ہے۔

صحت پر اثر کمئی خون کا صحت پر بہت برا اثر پڑتا ہے۔ خون ہی تو تمام عضلے بدن کو طاقت دیتا ہے۔ کمزور خون سے بدن کی کیا سیرابی ہو سکتی ہے۔ اگر اس مرض کا وقت پر قطع نہ کیا جائے تو مریضہ کی صحت بالکل برباد ہو جائے گی اور ہر ایک حل کے بعد اس کی حالت بدتر ہوتی جائے گی۔ اور پھر اگر اس حالت میں بھی اس مرض کا خاطر خواہ علاج نہ کیا گیا تو وضع حمل قبل از وقت ہوئے لگتا ہے۔ اور پھر اسقاط ہونا ضرور ہو جاتا ہے۔ اسقاط اور کل لازمی نتیجہ جریان خون سے بالکل ہڈیوں کا ڈھانچہ بنا دیتا ہے۔ اور مریضہ قبل از وقت ہی معرکہ کھائی دینے لگتی ہے۔ کمزوری کے باعث تپ و دق اور دوسری بیماریوں کے جراثیم اس پر حملہ آور ہوتے ہیں اور جان لئے بغیر نہیں چھوڑتے۔ اگر وقت پر خیال کیا جائے تو یقینی طور پر صحت پیکتی ہے۔

ہدایات اس بات کا خیال رکھا جائے کہ جب تک مریضہ پورے طور پر تندرست نہ ہو اسے فراغ زحمیت سے عادی سمجھا جائے۔

اور خاوند اس سے پرے ہی رہے۔ مریض کو تازہ ہوا اور اچھا مکان رہنے کو بتایا گیا جائے۔ مریض شام کو جلد ہی سو جائے اور جتنا سو سکے اتنا ہی بہتر ہے۔ اگر کسے سمندر کے کنارے لے جایا جائے تو بہتر ہے کیونکہ ساحل سمندر کی ٹھکیں ہوا کا اس کے پیچڑوں پر نہایت مفید اثر پڑتا ہے۔ اس کے علاوہ اس کا نظارہ بھی دل کو فرحت بخشتا ہے۔

مریض کی تفریح طبع کے لئے ضروری سالانہ ہم پہنچانا چاہیے۔ اسے کسی وقت بھی مغموم نہ رہنے دیا جائے۔ اسے حتیٰ الوسع ایسے مکان میں رکھا جائے جس کی کھڑکیاں کسی باغ کی طرف کھلتی ہوں۔ مکان میں پھولوں کے گلدے رکھ کر رکھائے جائیں۔

علاج مریض کو قبض کی شکایت نہ ہوئے پائے اس کا علاج اس فصل کے شروع میں لکھ دیا جا چکا ہے۔ وقت کے لئے مریض کو لوہے کا مرکب کشتہ کافی عرصہ تک استعمال کرنا چاہیے۔ اس مطلب کے لئے فولاد کے مرکبات نیز اس سے پیشتر مختلف مرکبوں کے دفعہ کے لئے جو طاقت بخش نسخے لکھے ہیں ان کا استعمال کرایا جائے۔ فولاد کے کسی مرکب کے استعمال میں اس بات کا خیال رکھا جائے کہ یہ کبھی نہ ہارنٹھ نہ کھایا جائے کیونکہ اس سے نقص پیدا ہونے کا اندیشہ ہے۔ چاہیے یہ کہ اسے کھانے کے ہمراہ استعمال کیا جائے۔

عسل۔ فیروز سرب کا ایک چھوٹا چھ سرد پانی میں ملا کر کھانے کے ساتھ پینا بھی فائدہ مند ہے۔ عسل بعض مریضوں کو کاذر آئل اور بعض کو چکن پرائش سے فائدہ ہوتے دیکھا گیا ہے لیکن اس کے استعمال میں قابلِ دید یا ڈاکٹر کا مشورہ اذیس ضروری ہے اور اس بات کا خیال رکھا جائے کہ ان چیزوں کے استعمال سے چند دن میں فائدہ ہونے کی توقع نہ رکھنی چاہیے بلکہ کافی عرصہ تک ان کا استعمال کرنا چاہیے :

غذا متوی ہوئی چاہیے۔ مثلاً دودھ کھن۔ تازہ انڈے۔ تازہ پھل کٹمیش گوشت کی کھنی۔ چنے اور سرکاشور پر مفید ہیں۔ اگر قرض نہ ہو تو مسور کی دال بھی بہت مفید ہے۔

چائے۔ کافی وغیرہ سے پرہیز کرنا چاہیے اور جب تک مریضہ تندرست نہ ہو جائے پھر کمینہر | مجامعت سے بالکل پرہیز رکھا جائے تندرست ہو کر حیض آنے لگے تو اس کے آگے سے کم از کم ایک ہفتہ پہلے اور ایک ہفتہ پیچھے کبھی بھی عورت کو شوہر کے نزدیک نہ جانا چاہیے صحیح بات تو یہ ہے کہ بچہ ہونے کے کم از کم چھ ماہ بعد تک شوہر سے دور رہا جائے۔

رحم کا نیچے آجانا

ان عورتوں کو جن کے بہت بچے ہوتے ہیں یہ عارضہ بھی لاحق ہو جاتا ہے زچگی کی حالت میں زچہ کے اٹھنے بیٹھنے سے بھی رحم نیچے کو پیشاب گاہ میں ننگ جاتا ہے۔ اور بعض دفعہ باہر بھی نکل آتا ہے۔

اس کی علامات یہ ہیں کہ رقع حاجت کے وقت زور لگانے سے یا کبھی کبھی چلنے کی حالت میں رحم نیچے ننگ جاتا ہے۔ اور لیٹنے کی حالت میں پھر پہلی حالت پر چلا جاتا ہے

ان عورتوں کو جن کے بہت بچے پیدا ہو چکے ہوں اس بات کی ہدایت | صوابات کی جاتی ہے کہ جب بچہ پیدا ہو جائے تو وہ دس بارہ روز سے پہلے ہرگز

ناٹھیں کیونکہ اس جلد بازی پر بعد کو جھٹکانا پڑتا ہے اور یہ مرض زچہ کے لیٹنے سے حار تکلیف اور بے چینی کا باعث ہوتا ہے۔ سوئے اور سڈول بچوں والی عورتوں کے اعضاء ڈھیلے ہو چکے ہوتے

ہیں۔ اس لئے انہیں یہ عارضہ لاحق ہو جائے اُن کو خاص طور پر دو ہفتے آرام کرنا چاہیے اور دلی لتے دن اپنی ٹائری سے اُن کے اعضاء کو روزانہ دوبارہ دباتی رہے۔

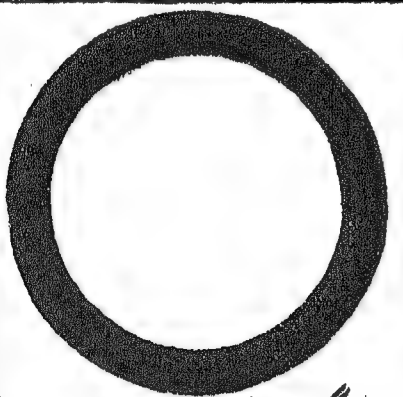
علاج پھنکری یا سلیٹ آف زنگ بعد ایک چھوٹا چھوٹا لیکر سے تین یا دو سرد پانی میں گھولیں اور اس سے صبح شام پھنکری کریں۔ اتنی مقدار میں مالد بھی اسی طرح استعمال کر کے یونی کو سکیرا جاسکتا ہے جس سے رحم اوپر کو چڑھ جائے۔ اس مطلب کے لئے پھنکری دو افرقوں کی دوکانوں سے مل جاتی ہے۔ اس علاج سے عام طور پر فائدہ ہو جایا کرتا ہے اور رحم سکڑ کر اپنی اصلی جگہ پر آ جایا کرتا ہے۔ لیکن اگر ایسا نہ ہو تو کسی قابل وید یا ڈاکٹر سے مشورہ لینا چاہیے کیونکہ مرض کے پرانا ہونے میں علاج میں شکل پیش آتی ہے۔ بیماری کا جہاں تک ممکن ہوئے شروع ہی میں گلا گھونٹ دینا چاہیے تاکہ یہ مضمبوطی نہ پکڑ جائے اور زیادہ تکلیف کا موجب نہ ہو۔

انگریزی دوا فرقوں سے

رنگ کا جھٹلا Ring

Pessary حاصل کریں

یہ تین مختلف سائزوں کا ہوتا ہے چھوٹی پتلی بسی، بیوی عورتوں کے حساب سے چھوٹا بڑا درمیانہ طلب کر سکتے ہیں۔ ایک روپیہ میں آجائیگا اسے انگوٹھے اور ساتھ والی انگلی سے دبا کر لمبو تر بنا کر دایہ یا بائیں یونی کے



(رنگ پیسیری اصلی حالت میں)

اندر دھکیل دے جب اچھی طرح اوپر چڑھ جائے تب ہاتھ دھویلا کر کے اسے سیدھا کریں۔ یہ رحم کو بہت اچھی طرح سہارا دیتا ہے دو چار یوم اتنا معلوم ہوتا ہے کہ کوئی چیز

اندر ہے پھر عادی ہونے سے پتہ بھی نہیں لگتا :



رنگ پیری کی نئی حالت میں

تشخیص { ان خطرناک امراض میں جن کا گزشتہ باب میں ذکر کیا گیا ہے بعض اوقات زچہ کو تشخ کا عارضہ بھی لاحق ہو جاتا ہے مگر پاؤں اگر اکر جاتی ہیں جیسا کہ پیشتر ازیں حاملہ کے امراض کے بیان میں لکھا گیا ہے۔ یہ مرض کبھی کبھی آیام محل میں اور کبھی کبھی بوقت ولادت بھی عورت پر حکم کر دیتا ہے۔ لیکن عام طور پر اس کا حاملہ بجاالت زچہ ہوتا ہے۔

تشخیص اگر بچے کے امراض مثلاً بول زلالی (گاڑے پیٹیاہ) کے باعث پیٹیاہ کے راستہ خارج ہونے والا زہر خون میں جذب ہو کر تشخ کا باعث ہو کر رہتا ہے شروع شروع میں سر چکرانے لگتا ہے۔ آنکھوں کے سامنے اندھیرا چھا جاتا ہے اور استسقی کی علامات نمودار ہونے لگتی ہیں۔ اس کے بعد جسم کے دوسرے عضلات ایٹھنے لگتے ہیں بار بار چہرہ کی رنگت پھیکا اور کبھی نیلی پڑ جاتی ہے۔ آنکھیں نیم کشادہ اور اوپر کو چڑھتی ہوئی ہوتی ہیں۔ گردن کی وریدیں پھول جاتی ہیں اور پھر تشخ غیر مسلسل ہونے لگتا ہے چہرے پر بل پڑ جاتے ہیں پیٹ تن جاتا ہے۔ زمان کبھی منہ سے باہر اور کبھی اندر چلی جاتی ہے۔ سانس

کھینچ کر تانبے سے منہ سے جھماگ جائے لگتی ہے بعض اوقات بے خبری کی حالت میں پیشاب اور پاخانہ مکمل جاتا ہے۔ بدن پسینہ پسینہ ہو جاتا ہے :

تشخ کا دورہ آدھ منٹ سے ایک منٹ تک رہتا ہے۔ اور ٹھنڈی تھوڑی دیر کے بعد ہو کر تسک ہے جب دورہ بار بار ہونا شروع ہو جاتا ہے تو درمیانی وقفہ میں ریچھ پیوٹس پڑتی رہتی ہیں ؛ کیونکہ تشخ سے جیسا کہ ازیں پیش لکھا جا چکا ہے اسقاط ہو جاتا ہے اور گرفت عملیج ولادت ہو تو کچھ پیش از وقت پیدا ہوتا ہے۔ اور بعض حالتوں میں دم گھٹ کر

خبرگیر دل کی لار علمی کے باعث ذہن کی موت کا بھی خطرہ لاحق ہو جاتا ہے۔ اس لئے اس مرض کی طرف سے ذرا سی دیر کے لئے بھی بے پروا نہیں ہونا چاہیئے۔ اور جب مرض کی علامات ہو پید ہوں تو فوراً ایک اوس کیسٹرائیل اور گرم پانی سے اینما کریں۔ اور اگر ریضہ پیش میں ہو تو قبض کش ادویات جن کا پیئر ذکر کر چکا ہوں دیدیں۔ بعد ازاں ایک بونڈ جال گوٹے کا تیل Croton oil (گردن آئل) گلیسرین کی دس بارہ بونڈ میں ملا کر زبان کی چڑ پر ملیں۔ نارا ان تیل یا محض تیل کے تیل کی تمام حجم پر مائل کریں۔ اگر ریضہ طاقتور ہو اور اس میں خون کے غلبہ کے آثار بھی ہو پید ہوں تو نصف کھلوانے سے بھی فائدہ ہو سکتا ہے۔ لیکن اگر ریضہ کمزور ہو تو اس کی فصد ہرگز نہ لینی چاہیئے۔

خود راگ۔ کہوتر کاشور بہ یاد دیگر گوشت کاشور بہ۔ انڈا۔ روٹی۔ ڈبل روٹی۔ مومبی۔ دلیا۔ چنے کا شوربہ۔ دودھ بھی وغیرہ۔

۲۔ لوگ راج گوجل ایک ایک اٹھ صبح و شام و معمول کے کارے سے دیں۔

۳۔ کلورل ہائیڈریٹ Chloral Hydrate ۴۰ گراں
پٹاسی برومائیڈ Pottassii Bromide ۲۰ گراں

۱۔ صلا اگر کھانا نہ لگے۔ تو کچھ صلا لے کر کھانا لے کر کھائے۔ اور اگر کھانا نہ لگے۔ تو کچھ صلا لے کر کھانا لے کر کھائے۔

۱۔ اؤس

Aq. Distilata

صاف پانی

نگہ۔ مارفیا کی پھیپھاری Injection of Morphia Sulph

1/4 g بھی درود کو درد کرنے کے لئے مفید ثابت ہوئی ہے مگر کسی قابل ڈاکٹر کا کام ہے سب ڈاکٹر اس کے استعمال کا موقعہ محل نہیں جان سکتے۔

مریضہ کو ایک دو روز تک صرف دودھ ہی پلاتے رہیں اور اس کے بوجہ غذا تک پشاپ گھاڑھا آئے اور اس میں البیمن خارج ہوتی ہے تو صرف دودھ روٹی ہی دیا کریں۔

آسیب

آسیب دراصل کسی خاص بیماری کا نام نہیں۔ لوگوں کی توہم پرستی بعض بیماریوں کو یہ نام دے دیتی ہے۔

بعض فوہ عورتیں جن کا خون کسرو رہ جاتے یا جنہیں ضعف عصبی کا عارضہ لاحق ہو۔ خود بخود ہتھکڑیاں لگا کر ہنس پڑتی ہیں بعض اوقات وہ بیہودہ بکواس کرتے لگتی ہیں اور بعض دفعہ شکیاں لے کر اڑھیں بھر بھر کر دیتی ہیں۔

یہ ہے اس بیماری کی حقیقت جسے جاہل لوگ آسیب کا نام دے دیتے ہیں اور پھر چارو ڈوٹے شروع کر دیتے ہیں۔ وہ یہ نہیں سوچتے کہ مریضہ کے دماغ میں نقص واقع ہو گیا ہے یا اسے خون کی کمی کا عارضہ ہے بلکہ آسیب سمجھ کر مافی اور ڈوٹیاں بکوائت ہیں جو اپنی عشقیہ اور عارفانہ غزلوں سے مریضہ کے دماغ کو اور بھی پھرا دیتی ہیں اور جیسے کہ دن کے دیکھے ہوئے نطائے رات کو خواب میں نظر آتے ہیں اور بعض اوقات

سچ جن جھٹ برت مر وہ رحوں کا سایہ کہم نام اس کے ہیں۔

خواب میں لوگ بڑبڑانے لگ جاتے ہیں ایسی طرح وہ عورتیں بے اختیار جھوتوں اور جنموں کے متعلق سنی سنائی باتیں کہنے لگ جاتی ہیں۔ وہ اور بھی مجنونانہ حرکات کرنے لگ جاتی ہیں اور اس کے ساتھ ہی تمام گھر بھی جنموں ہو جاتا ہے۔ اور مریضہ کے علاج کی طرف توجہ منعطف نہیں کی جاتی جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ مریضہ کو تشنج کا عارضہ بھی ہو جاتا ہے۔ دماغ پر تجارت پڑھ جاتے ہیں اور مریضہ پجاری بہت تکلیف سہتی ہے۔

ہدایات اس سب اور اسی قسم کی بیماریوں کا علاج کرتے وقت اس بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ علاج سے بہت جلد گھبرا جانا ٹھیک نہیں۔ استقلال کے ساتھ علاج جاری رکھیں۔ خود مریضہ کو چاہیے کہ اپنے دل پر قابو رکھے گھبرانا اور مضطرب ہونا مصلحت کے خلاف ہے۔ یہ دماغی بیماری ہے اور آہستہ آہستہ تسلی بخش طور پر ٹھیک ہو جاتی ہے۔

مریضہ کے لئے تازہ ہوا کا انتظام کر دیں۔ اسے عمدہ خوراک دیں۔ ہر وقت اس بات کی کوشش کریں کہ اس کے دل و دماغ کو سکون حاصل ہے اور اس کے دماغ سے جن بھوت اسب کا خیال بخل جائے۔ مزید برآں اس کے دل و دماغ اور بدن کو حفاظت دینے کے لئے مقوی دوائیں کھلائیں اور قبض نہ ہونے دیں۔

جس عورت پر اس بیماری کا حملہ ہوا ہے مجامعت سے قطعی پرہیز کرنا چاہیے۔

علاج {قبض کے لئے نسخہ پہلے دئے جا چکے ہیں اور وقت کے لئے ولاد کا کوئی مرکب کھلا دیں جس کا ادھر ذکر کیا جا چکا ہے۔

ولاد۔ انگریزی۔ یونانی اور ریوویک میں مساوی طور پر عصبی اور جانی کمزوریوں کے لئے بہتات سے استعمال ہوتا ہے و

جب مریضہ کو بخوس ہو کہ دور کا وقت قریب آئے لگا ہے تو اسے اپنے چہرے پر فوراً سرد پانی کے چھینے مارنے چاہئیں آرام سے لیٹ جانا چاہیئے۔ دودھ۔ انڈا۔ سیب یا انگور کا رس۔ شہد۔ سونے کا ورق۔ کستوری۔ سر بہ سیب ان میں سے جو تیسرہ استعمال کرے۔ بہ ہونڈ۔ پنکچر ویرین TR. VALERIAN۔ بھی پانی میں ڈال کر پیٹا مفید ہے۔ کبھی کبھی اس بیماری میں مرگی کا دورہ بھی شروع ہو جاتا ہے۔ اور پھر اس سے مشکل چھٹکارا حاصل ہوتا ہے۔ اس لئے گھر والوں کو چاہیئے کہ وہ فوراً کسی لائق وید یا ڈاکٹر سے مشورہ لیں۔

مریضہ کو ایسی غذا دینی چاہیئے جو ثقیل اور دیر پختہ ہو۔ ریاح پیدا کرنے والی غذا دینے سے بھی احتراز کریں۔

جنون

ایام زچگی کا جنون جب وضع حمل کے دو ہفتے کے اندر شروع ہو تو بہت خطرناک ہوتا ہے۔ اس میں زچہ بچہ جوش و خروش میں ہو اس کو نا شروع کر دیتی ہے۔ اور وحشیانہ اور فضول حرکات کرتی ہے۔

حقیقت میں ایام حمل کے جنون کی طرح اس کی وجہ ہورونی ہو کر رہتی ہے لیکن ایسا بھی ہو جاتا ہے کہ زچگی میں جربان غول، بول زلالی یا بچے کو بہت بلایا عرصہ تک دودھ پلانے سے بہ مرض نمودار ہو جاتا ہے۔

ایام حمل کے جنون میں حاملہ عظیم اور فسر وہ رہتی ہے اور زندگی بے مروت شخصیت کو ترجیح دیتی ہے۔ لیکن بحالت زچگی جوش و خروش میں آجاتی ہے اس کی

نیز غما ہو جاتی ہے۔ اسے قبض رہتا ہے۔ کھانے پینے سے انکار کر دیتی ہے۔ نفاخون بند ہو جاتا ہے۔ بے خبری میں پیشاب اور پاخانہ خطا ہو جاتا ہے۔ مجنون زچہ اپنے آپ کو یا سچے کو نقصان پہنچانے کی کوشش کرتی ہے۔ کچھ مدت تک یہ حالت رہتی ہے اور اس کے بعد علامات میں تخفیف ہو جاتی ہے۔ اور مریض پر ندیان کی کیفیت طاری ہو جاتی ہے۔ یا خودکشی کے خیالات اس پر غالب آجاتے ہیں۔ ایام حمل کا جنون بعض دفعہ بچہ پیدا ہونے پر خود بخود دفع ہو جاتا ہے۔ لیکن زچگی کا جنون بچہ تکلیف کا باعث ہوتا ہے۔

ہدایت

زچہ کو ایک فراخ ہوا اور لیکن تاریک دہر سکون کرہ میں رکھیں۔ قبض نہ ہونے دیں۔ حفظ صحت کا خیال رکھیں اور اگر مریض زوہ صحت ہو تو آب و ہوا تبدیل کر دیں۔ اس مرض میں چار باتوں کا خیال رکھا جاتا ہے۔ قبض نہ ہونے پائے۔ نیند ہر وقت آجایا کرے۔ مریض کے دل و دلغ کو طاقت ملے۔ مریض پر غم و غصہ کی حالت طاری نہ ہونے پائے۔ اسے راضی رکھنے کی کوشش کی جائے۔

قبض کے لئے ایسا آئینا اس کا کاڑھایا ازند کا تیل (کسٹرنیل) مفید ہو سکتے ہیں۔ نیند لانے کے لئے سر پر بادام روغن یا خشتخاش روغن کی مالش کریں۔ گرم پانی کی بالٹی میں تولہ بھر رانی کا سفوف ڈال کر اس میں کہنیوں تک بازو اور گھٹنیں تک پہنڈلیاں ڈبو دیں۔ دودھ میں اووٹینن ڈالی کریں۔ خواب آور نسخہ ۱۔ مغز بادام عدد مغز شوف ۲ ماشہ۔ بھانگسا ۲ ماشہ۔ کونہ مصری ۳ ماشہ۔ دودھ سے کھلاشیں تھوڑے کھلے کھلے ماشہ ۲ ماشہ۔

Pot. Chloral Hydras. اگرین۔ پوٹاشیم برائیڈ۔

Bromide. اگرین۔ مسادہ شربت، اڈام پانی، ٹائینس۔

اس مرض کا خاص نسخہ کنویری نیشل وغیرہ والا حاملہ کے جنون امرگی وغیرہ کے بیان میں دیکھ سہیلا

میربھار کا استعمال کریں۔ نزدیک چھ اسلحہ لہجائی تو بہترین بات ہے۔ اتنی امراض کا ذکر کر کے پاکور بنیان کرنا ایک حکمت تو کرنی نہیں تھی لیکن میں نے بھی یہ تمام محنت زچہ کی ایک خاص خدمت کے لئے کی ہے میرا مقصد یہ ہے کہ آپ کو ان تمام شکایات کا علم ہونا چاہیے جو زچگی میں ہو جانی ممکن ہیں۔ گو یہ شاید ونا در ہوتی ہیں مگر ان کو ہر شکل کے لئے تیار رہنا چاہیے یہ دودرنیشی کا تقاضا ہے۔ معالجات اس لئے تیار کئے ہیں کہ خدا نخواستہ کوئی طبی ایدہ انہیں مل سکتی یا آپ کسی ایسے چھوٹے شہر میں رہتے ہیں جہاں کو حکم ڈاکٹر کے ہاتھ سے ایسا کیس نہیں گزرتا تو اس کی بہتری ہو جائے گی میں نے اس انتخاب کو گوہتوں کے لئے بہترین طور پر مفید بنانے کی کوشش کی ہے۔

جن امراض کا ذکر کیا ہے یہ ہر ہزاروں میں پیشکل ایک آدھ زچہ کو ہوتے ہیں آپ بے شک اپنے ارد گرد نگاہ ڈرائیں۔ زیادہ تر بغیر کسی پیچیدگی کے بال بچے پیدا ہو کرتے ہیں اور زچہ کو کسی قسم کی تکلیف نہیں ہوتی۔ اس واسطے زچہ کو پورے اطمینان کے ساتھ زچہ خانہ میں داخل ہونا چاہیے چونکہ اولاد پیدا ہونا عین قدرت کے منشاء کے مطابق ہے اس واسطے قدرت کا نظام ہی ایسا ہے کہ بغیر کسی تکلیف کے زچگی کا عرصہ ختم ہوتا ہے۔

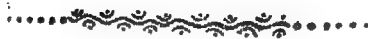


بچوں کی صحت طاقت اور قد کا انحصار بہت حد تک دودھ پر ہی ہے

حَدِیثِ نَارِ وَالِدِیْنِ

بَابُ سُوْمِ

سُحُفِ کَلَمَہِ دُوْدِ



باب تیسرا

پہلی فصل

مان کے دودھ میں آب حیات کا اثر

جب میں اس بڑھتی ہوئی غیر ذمہ داری کو دیکھتا ہوں جو ہندوستان میں شیر خوار بچوں سے روا رکھی جاتی ہے اور جب میں ہندوستان میں دودھ پیتے بچوں کی پرورش کے طریق کو دیکھتا ہوں تو میرے لئے ایک سال سے کم عمر کے بچوں کی اموات کی بڑھتی ہوئی تعداد کچھ زیادہ حیرت کا موجب نہیں ہوتی بلکہ مجھے تو اس بات پر تعجب ہوتا ہے کہ اس طرح کی غلط پرورش سے اتنی تعداد زندہ کیسے بچ سکتی ہے؟ والدین کے سر پر بڑی بھاری ذمہ داری ہے والدین کو چاہیے کہ وہ پہلے روزی سے بچوں کی غور و پرداخت کی طرف دھیان دیں لیکن اگر دیکھا جائے تو پہلے روزی سے یہ غیر ذمہ داری شروع ہو جاتی ہے گویا البتہ یہی غلط طریقہ ہی جاتی ہے۔

ماتیں بچوں کو چھایتوں کا دودھ پلانے کی بجائے اپنا دودھ پلانا شروع کر دیتی ہیں اور چونکہ والد پہلے پہلے بچوں کے معاملہ میں بالکل دخل اندازی نہیں کرتے۔ اس لئے بچہ اس لاعلمی۔ بے پروائی اور غیر ذمہ داری کی بھینٹ چڑھ جاتا ہے۔

میں پہلے ابواب میں اختصار کے ساتھ اس بات پر زور دے چکا ہوں کہ بچوں کو روزانہ سے ماں کی چھایتوں کا دودھ پلانا چاہیئے۔ ابواب پھر اس امر پر مفصل بحث کروں گا۔ مزید برآں یہ مضمون اس بڑھتے ہوئے خیال کے پیش نظر اور بھی ضروری ہو جاتا ہے جو آواز اواد تہذیب یافتہ طبقہ کی عورتوں میں پایا جاتا ہے کہ بچوں کو دودھ پلانے سے عورت کمزور ہو جاتی ہے۔۔۔۔۔ خیال بہت حد تک غلط ہے؟

میں اس سوال پر اس فصل میں بحث کروں گا۔ لیکن صرف یہ خیال نہیں بلکہ چند دوسرے رجحانات اور دیگر حالات بھی ہیں جو ماں کو بچوں کی طرف سے بے پروائی نہ کہنے کے لئے ترغیب دلاتے ہیں اور بچوں کو قدرتی غذا سے محروم کرتے ہیں

“فیشن پرستی“

بعض متہل گھرانوں کی عورتیں اس لئے اپنے بچوں کو خود دودھ نہیں پلاتیں کہ وہ ان کے لئے دوسرا انتظام کر سکتی ہیں جب وہ بازار سے سٹینٹ خدائیں منگا سکتی ہیں پھر وہ دودھ پلانے کی تکلیف کیوں گوارا کریں۔ کیوں بچوں کو لئے بیٹھی رہیں؟ مگر کیا وہ یہ نہیں جانتیں کہ وہ قدرت کے اس فرض سے کوتاہی کر رہی ہیں جو ان پر عائد ہوتا ہے اور جسے بوجہ حسن سر انجام دینا چاہیئے۔ وہ فطرت کے خلاف ایک بہت بڑے گناہ کی مرتکب ہوتی ہیں۔ ان کی اس بے پروائی کا نتیجہ ہوتا ہے کہ ان کی چھایتوں میں دودھ پیدا ہونا

لے اس کے دودھ کے سوائے باقی سب اور دودھ کہلاتا ہے۔

ہمیشہ کے لئے تہ ہو جاتا ہے۔ کیونکہ پھر ان میں دودھ بننے کی قابلیت ہی نہیں باقی رہتی۔
 اسی طرح بعض عورتیں محض آرام طلبی، محفل آرائی، انگلیش پرستی کی وجہ سے اس فرض
 کی انجام دہی سے پرہیز کرتی ہیں۔ وہ بچہ کو لئے ہوئے مچھلیں میں جانا مناسب خیال نہیں کرتیں
 بچے کو گود میں لئے ہوئے یا کنارے سے لگائے ہوئے سیڑ کو جانا میسر نہیں ہوتا۔ وہ
 اتنے عرصہ کے لئے اپنی دلچسپیوں کو نہیں چھوڑ سکتیں۔ قدرت انہیں بھی سزا دیتی ہے جو
 بعض حالتوں میں بھی سخت ہوتی ہیں۔ قدرت اس قسم کی عورتوں کو نہ صرف ان کے
 بچوں سے محروم کر دیتی ہے جو ان کی بے توجہی اور ماں کی چھاتیوں کا دودھ نہ ملنے کی وجہ
 سے اسہال، پیچش، سونکھا اور اسی قسم کی دوسری بیماریوں میں مبتلا ہو کر مر جاتے ہیں بلکہ عورتوں
 کی یہ مذہوم اور خلاف فطرت حرکتیں خود ان کے نظام تناسل، حیض وغیرہ میں نقص پیدا
 کر دیتی ہیں۔

میں کسی گذشتہ فصل میں اس امر پر روشنی ڈال چکا ہوں کہ رحم اور چھاتیوں کا آپس
 میں ایک گہرا تعلق ہے۔ اور وضع حمل کے بعد بچے کو جلد سے جلد گود میں لے لینا چاہیے اور اسے
 اپنی چھاتیوں سے دودھ پلانا چاہیے اس طرح دودھ پلانا شروع کر دیں جہاں بچہ
 کو سچا فائدہ ہو تا ہے وہاں رحم بھی مسکڑنا شروع ہو جاتا ہے :

۱۵ سارے شے میں میری بیوی ایکلی عورت تھی جو پچھلے سال سیر واپس ایک سال بچے کو پہلے بیجاتی
 رہی ہے۔ ایک دن مذاقاً اس نے کہا کہ اس پہاڑ پر سب ہاتھ عورتیں ہی تھیں یا شمل کی کہ وہاں کچھ ایسی عورتیں
 تھیں اگر یہاں ہاتھ ہو جاتی ہیں۔ یہ جوتی ہی تھی اور سبھی جی ہزاروں عورتیں مل رہی تھیں وہ اس قدر
 شاد و محروم ہیں کہ ان کو انسان ترس کرتے ہیں کیونکہ یہ سبھی فی سونی معلوم ہوتی ہیں کہ بچہ کو گود میں لے ہوئی کسی کی انگلی
 کیلئے ہوئے ۱۲

مندرجہ بالا قسم کی عورتیں جو آرام طلب اور عیش پرست ہونے کے باعث بچہ کو دودھ پلانے کی ذمہ داری اپنے اوپر لینا نہیں چاہتی ہیں اور اپنی لچکپوں کو کم نہ کر دے لیکن ذمہ داریاں لینے سے محذور ہو گئے تباہ کن اور مادی اصول پر کاربند ہیں۔

دو اپنے عصبی نظام Nervous System

میں خطرناک نقص پیدا کرنے کا موجب بنتی ہیں۔ بعض حالتوں میں ان عورتوں کے رحم جلدی نہیں ٹکرتے۔ اور چونکہ یہ عورتیں اس عرصہ میں جماع سے پرہیز نہیں کرتیں اسی لئے حل قرار پا چکا ہے۔ اور رحم جو پورے طور پر سکڑا ہوا نہیں ہوتا اور اصلی حالت پر نہیں آیا ہوتا اس میں حل قرار پا جانے سے بچہ پیدا ہو جاتی ہیں اور حل نہ ٹھیرے تو بھی ہیٹ بڑھا رہتا ہے۔ مزید برآں جہاں بعض حالتوں میں ان کی یہ خواہش ان کی چھاتیوں میں دودھ پیدا کرنے میں رکاوٹ ڈالتی ہے وہاں بھری ہوئی چھاتیاں خالی نہ ہونے سے تڑاؤ سے بچا خیرہ جاتا ہے۔ چھاتیاں متروک ہو جاتی ہیں۔ اور جب وہ بچہ کو دودھ نہیں پلاتیں تو دو گ کے بڑھ جائے گا اندیشہ رہتا ہے۔ اس کے علاوہ بعض اوقات پستان پر ڈنبل نمودار ہو جاتا ہے۔

لیڈی ڈاکٹر رانج۔ ٹی پکٹن ایم۔ ڈی نے دودھ پلانے کی ذمہ داری سے بری رہنے والی عورتوں کی چھاتیوں کی بابت حسب ذیل کلمات استعمال کئے ہیں:-

دودھ نہ پلانے کی وجہ سے دودھ کے غدود مڑ جاتے ہیں، چھاتیاں ٹوٹ جاتی ہیں اور جم پر تنگی ہوتی اس طرح معلوم ہوتی ہیں جس طرح ٹاٹ کا سیلوٹ پڑا ہوا ایک ٹکڑا لٹک رہا ہو۔ اور جس کے اوپر ایک بدناسا بشن لگا ہوا ہو۔

عورت کی خوبصورتی اس کی چھاتی اور اس کے چہرہ میں ہے۔ تمہارا خاوند تمہارے چہرہ کی دلکشی سے کچھ کرتا ہے پاس آئیگا مگر جو نہی تمہیں چھاتی سے چمٹے گا۔

... .. تواس کی محبت نفرت میں تبدیل ہو جائے گی۔ وہ منہ سے کچھ کہے
یا نہ کہے۔۔۔۔۔ یہ دیگر بات ہے۔

بچے کو دودھ پلانا عورت کا سب سے بڑا فرض ہے اور صنفِ نازک کی عظمت کا نشان ہے
مرتبہ اور راجہوت عورتوں کو اس بات کا فخر ہے کہ سیواچی اور نانا پر تپ جیسی دیریں
نے اُن کا دودھ پیا۔ یونانی اور غل عورتیں اس بات پر بجا طور پر ناز کرتی ہیں کہ سکندر اور الکبر
جیسے بہادروں نے اُن کی چھایتوں پر پردہ پوش پائی۔ دودھ کے ساتھ خانہ دانی شرف
قومی اقتدار، بزرگوں کی صفات حسنہ وغیرہ بچہ میں سرایت کر جاتی ہیں۔
بکترایتوں کا دودھ پیار رکھا نہیں جاتا۔

یہ کہات اسی وجہ سے ہندوستان میں معرض وجود میں آئی۔
ماں کے دودھ کے فائدہ کو حضرت اَلکس الہ آبادی مرحوم نے بالواسطہ اپنے
ایک شعر میں طنزاً یوں بیان کیا ہے۔

طفل میں بُو آئے کیا ماں باپ کے اطوار کی
دودھ تو ڈبے کا ہے تعلیم ہے سرکار کی

یعنی اعلیٰ گھرانے کی ماں محبت سے جو دودھ اپنے بچے کو پلاتی ہے وہ اسی سبب
اور محنت کو بنانا ہے۔ روم اور ہجوتانہ کی تاریخ کے اوراق اس امر کے شاہد ہیں۔ آج کل
کے فیشن کی فضا میں پہلی ہوئی مائیں اس سے سبق حاصل کریں اور بھول کر کبھی کسی اشد
ضرورت کے بغیر ڈبے کا یا دوسرا دودھ بچے کو نہ پلائیں۔

لایسنی
لایسنی پرتی کو چھوڑ کر ماؤں کی اکثریت لاعلمی کے باعث بچوں کو اپنے دودھ
سے محروم رکھتی ہے۔ پہلے ہی دن صرف یہ سمجھ کر کہ چھایتوں سے جو پانی سا

نکلتا ہے وہ بچہ کی غذائیت کے لئے کافی نہیں۔ وہ دانی یا بوڑھی عورتوں کے کہنے سننے پر بچہ کو گائے وغیرہ کا دودھ پانی بلا کر پے دیتی ہیں اور یہ بالکل نہیں جانتیں کہ چھاتیوں کے اس پانی میں وہ تمام چیزیں موجود ہیں جن کی بچہ کو اس وقت ضرورت ہے اور اگر وہ یہ دودھ پنی لے گا۔ تو نہ صرف اس کی آنتیں صاف ہو جائیں گی اور کیڑا پل یا دوسرے سہل کی ضرورت نہ پڑے گی بلکہ اسے غذا بھی مل جائے گی اور ماں کو بھی رحم کے سکڑنے اور چھاتیوں کے تناؤ کے کم ہو کر فائدہ حاصل ہو گا۔ اس کے علاوہ بعض دفعہ پہلے دلوں میں دودھ نہیں اُترتا اور ماں خیال کر کے کہ بچہ بھوکا رہ جائے گا اسے فوراً دوسرا دودھ پلانا شروع کر دیتی ہے انہیں یہ معلوم نہیں ہوتا کہ پہلے چوبیس گھنٹے میں بچہ کو زیادہ بھوک نہیں لگتی اور اسے وہی تھوڑا سا تھنوں کا دودھ کافی ہے ورنہ گرم پانی میں ذرا سا شہد ڈال کر ایک دو چمچے پلانا کافی ہوتا ہے اور اس کے بعد دودھ گھنٹے کے وقفہ سے بچہ کو چھاتیوں سے لگانے سے دودھ جلدی اُتر آتا ہے۔

یہ عورتیں بچہ کی صحت اور اس کی بہتری کے طریقوں سے بالکل بے خبر ہوتی ہیں۔ انہیں اس بات کا قطعاً علم نہیں ہوتا کہ وہ بچہ کو گائے وغیرہ کا دودھ پلا کر اسے کس قسم کے نقصان دہ خطرات میں ڈال رہی ہیں۔ وہ بہت نہیں جانتیں کہ ماں کا دودھ پینے والے بچے بوتل یا ڈبوں کا دودھ پینے والوں سے کہیں زیادہ تندرست و توانا اور مضبوط ہوتے ہیں۔ اور مصنوعی دودھ پینے والے بچوں کی نسبت مختلف امراض کے جراثیم کا مقابلہ کرنے کی آواز کی طاقت کہیں زیادہ ہوتی ہے۔ جو بچہ ماں کے دودھ پر نہیں پلتے وہ بڑے ہو کر ضعیف قلب، دورانِ سر ضعیف عصبی اور اسی

قسم کی بیماریوں میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

کمزوری

ایک تیسری بات جو عورتوں کو اس بات سے یاد رکھنی ہے کہ وہ اپنے بچوں کو اپنی چھاتیوں سے دودھ پلائیں۔ یہ ہے کہ انہیں ڈر ہے کہ وہ اس عمل سے زیادہ ناتوان اور کمزور ہو جائیں گی۔ یہی وجہ ہے کہ کمزور اور ذکی لجن عورتیں بچوں کو دودھ پلانے سے سچہ گھبراتی ہیں حقیقت میں ان کا خیال غلط ہی پر مبنی ہے۔
ڈاکٹر دی جی گرین۔ اور بیچ اپنی کتاب میں لکھتے ہیں:-

ایک اور کچھ بھی کا ازالہ کرنا بھی ضروری معلوم ہوتا ہے اور وہ یہ کہ دودھ پلانے سے ماں کمزور ہو جاتی ہے۔ یہ خیال سراسر وہم اور کم عقلی کا ثبوت ہے۔ ایک درمیانہ درجہ کی صحت مند عورت کو اس سے کوئی نقصان نہیں پہنچتا۔ بلکہ اپنے بچے کو دودھ پلانے سے اس کی صحت بہتر ہو جاتی ہے۔ یقیناً بہتر ہو جاتی ہے۔ مشاہدہ اور تجربے سے یہ بات تمام شکوک سے بالاتر ہو چکی ہے۔

بعض عورتیں ذکی لجن ہونے کے علاوہ تند مزاج اور بگڑی ہوئی طبیعت والی ہوتی ہیں اور جب بچہ چوچ کو منہ میں لیتا ہے تو اس کے ذرا سا بھی منہ میں دبانے سے درد ہوتا ہے۔ کاشفہ بچانے لگ جاتی ہیں۔ ایسی عورتوں کو چاہیے کہ وہ اپنی اس خواہ مخواہ کی عادت کو رفع کریں اور اگر وہ اتنی ہی نازک اندام ہیں تو اپنی چوچیوں پر دئی کے پھوسے مستعمل شدہ سپرٹ یا پھشکری ملا پانی لگائیں۔ اس سے چوچیاں سخت ہو جائیں گی اور درد محسوس نہ

ہوگا۔ لیکن پھسکری یا متھیلیاں پھٹ لگنے والی عورتوں کو چاہیے کہ وہ بچہ کو دودھ پلانے سے پہلے اپنی چھاتیوں کو اچھی طرح صابن سے دھو کر تولیہ سے خشک کر لیا کریں۔

بچہ پوچھو تو عورتیں جو بظاہر بزرگ اور بازنہین معلوم ہوتی ہیں، کچھ کو نہایت کم مائی سے دودھ پلانے کے قابل ہوتی ہیں۔ اور عام طور پر دودھ پلانے کے زمانے میں زیادہ تندرست ہوتی ہیں، عصبی کمزوری یا اس کے لاحق ہو جانے کا خطرہ دودھ پلانے میں ہرگز حامل نہ ہونا چاہیے کیونکہ اگر دو چار فیصدی حالتوں میں تھوڑی بہت کمزوری ہو بھی گئی ہو تو اسے مقوی دودھ آور طاقت بڑھانے والی غذاؤں کے استعمال سے دور کیا جاسکتا ہے۔

یہہ تو موٹی بات ہے کہ دودھ پلانے والی ماں کو کھل کر بھوک لگتی ہے اور وہ علم مقدار کی نسبت اسطرح گنی خراک کھاتی ہے۔ اگر اسے کافی غذا ملتی ہو تو جو نقصان اسے دودھ پلانے سے ہوگا وہ نہایت آسانی سے پورا ہو جائے گا۔

اس سے ماں کی صحت پر کوئی بُرا اثر نہیں پڑے گا بلکہ اس کی صحت روز بروز ترقی کرے گی۔ اور دوسرے دور کو اور کمزوری کی تمام شکایات دور ہو جائیں گی۔ اور پھر سب بڑی بات یہ بھی ہے کہ اس کا بچہ پیٹ کے درد اور اسہال وغیرہ جیسی بیماریوں سے بچا رہے گا۔ جو بچے کو دوسرا دودھ پلانے سے پیدا ہو جاتی ہیں۔

دودھ پلانے والی ماؤں کو اس امر سے آگاہ ہونا چاہیے کہ ایک سال سے کم عمر میں مرنے والے بچوں کی تین چوتھائی تعداد ایسی ہوتی ہے جو مصنوعی دودھ پیتے ہیں اور اسہال کی بیماری زیادہ تر ان بچوں میں پائی جاتی ہے جنہیں سجانے والے دودھ کے اوپر دودھ ملتا ہے۔ اس لئے ماں کے لئے لازم ہے کہ وہ ہر حالت میں ایک سال تک بچے کو اپنا دودھ پلائے۔

جو مائیں بہت سچھے ہوئے ہیں کہ بچہ کی پرورش دوسرے طریقوں سے بہتر ہو سکتی ہے۔ انہیں مندرجہ بالا باتوں کو ذہن نشین کر کے ان خیالات کو اپنے دماغ سے نکال ڈالنا چاہیے اس کے علاوہ ان کو یہ سمجھانے کے لئے کہ قدرت ان سے اس بات کا مطالبہ کرتی ہے کہ بچوں کو اپنا دودھ پلائیں۔ میں انہیں چھاتیوں کی نشوونما کا پتہ دینا چاہتا ہوں کہ بچوں جن سے انہیں یہ معلوم ہو جائے گا کہ قدرت نے ان چھاتیوں کو اس لئے بنایا ہے کہ ماں ان سے اپنے بچوں کو دودھ پلائے۔

چھاتیوں کی نشوونما

بالغہ ہونے سے پہلے لڑکی کی چھاتیوں میں کوئی خاص بات نہیں ہوتی۔ وہ لڑکوں کی چھاتیوں جیسی ہوتی ہیں لیکن جب لڑکی بالغ ہونے لگتی ہے تو یہ بڑھتی شروع ہو جاتی ہیں اور پھر پورے طور پر بڑھنے کے بعد ان کے اندر دودھ کے غدود پیدا ہو جاتے ہیں اور ان کے دبائے دودھ باہر نکلتا ہے۔ ایسا عمل میں ان گلیٹوں میں خون کافی مقدار میں داخل ہونے لگتا ہے جس سے یہ گلیٹیاں جلد جلد بڑھنا شروع ہوتی ہیں اور پھر وضع حمل تک بڑھتی رہتی ہیں۔ اس کے ساتھ ہی ان گلیٹوں میں دودھ پلانے کا جو ہر ہوتا ہے۔

حمل کے آخری مہینوں میں یا وضع حمل کے روز جیسا کہ پہلے لکھا جا چکا ہے اگر پستانوں کو بھینچا جائے تو ان سے پانی سا نکلتا ہے جو تین روز بعد دودھ بن جاتا ہے البتہ مختلف عورتوں میں ان دنوں کی تعداد جن میں یہ پانی دودھ کی خاصیت اختیار کر لیتا ہے مختلف ہوتی ہے۔ عموماً وضع حمل کے دوسرے دن دودھ پستانوں میں آ جاتا

ہے لیکن بعض عورتوں میں یہ پانچویں اور چھٹے روز بھی پیشگی اُترتا ہے اور بعض میں یہ وضع حمل کے روز ہی اُترتا ہے۔ اس امر سے ماؤں پر بخوبی روشن ہو گیا ہوگا کہ قدرت نے اُن کی چھانیاں پہلے کو دودھ پانے کے لئے بنائی ہیں نہ کہ محض خوبصورتی اور خسادندگی کے لئے۔ اگر کسمان چھاتیوں میں پیدا ہونے والے دودھ کا مقابلہ حیوانات کے دودھ سے کریں تو معلوم ہو جائے گا کہ صرف یہی اور یہی دودھ بچے کے لئے بہتر ہے۔ اور غذائیت کے جو اجزاء ماں کے دودھ میں ملتے ہیں وہ کسی حیوان مادہ کے دودھ میں نہیں ملتے۔

ماں کا دودھ

جو خوراک بچہ کی پیدائش کے موقع پر یا اس کے بعد مصنوعی دودھ پلاتی ہیں اگر وہ مندرجہ ذیل سطوح کا بہ نظر غائر مطالعہ کریں گی تو انہیں معلوم ہو جائے گا کہ وہ کس قدر بری غلطی کی مرتکب ہوتی ہیں۔

غذا کی تمام چیزیں پانچ اجزاء میں منقسم ہیں۔

- (۱) پروٹین Pro tein یعنی خون اور گوشت پوست بنانے والے اجزاء
- (۲) کاربوہائیڈریٹ Carbohydrate طاقت پیدا کرنے والے اجزاء
- (۳) فٹ (چکنائی) Fat جسم میں چربی اور ضرورت طاقت دینے والے اجزاء
- (۴) نمک Salt Minerals ہڈی کی ساخت اور ہاضمہ کے معاون اجزاء
- (۵) پانی Water مندرجہ بالا کو بخوبی بدن کو تیار خون کو چلانے والا جسم کا میل خراج کرنے والا جز۔ اب مندرجہ ذیل نقشے سے ثابت ہوگا کہ گائے بکری بھینس اور گھوڑے

دودھ میں سے کسی کے اجزاء بھی عورت کے دودھ کے مطابق نہیں :

دودھ کا مقابلہ

دودھ کا نام	چکنائی	پروٹین	چکنائی	شکر	نمک
عورت کا دودھ	۸۵.۵	۲.۰	۳.۶	۴.۶	۰.۵۳
گائے کا دودھ	۸۶.۵	۳.۴	۳.۶	۴.۶	۰.۵۱
بکری کا دودھ	۸۶.۵	۳.۶	۴.۳	۴.۶	۰.۵۵
گدھی کا دودھ	۸۶.۵	۳.۰	۳.۶	۴.۶	۰.۵۳

بھینس کے دودھ میں پانی کو چھوڑ کر باقی تمام اجزاء سب قسم کے دودھ سے زیادہ ہوتے ہیں۔ اس لئے زیادہ بھاری اور ثقیل ہونے کی وجہ سے یہ بچوں کیلئے بھی مفید و نقص سے واضح ہوا کہ مختلف حیوانات کے دودھ کے اجزاء ماں کے دودھ کے اجزاء کی جو قدرت لئے بچہ کی ضرورت کے موافق ماں کی چھاتیوں میں پیدا کر دیا ہے کسی قدر اختلاف رکھتے ہیں خصوصاً پروٹین کی جو زیادتی دیگر قسم کے دودھ میں ہے وہ بچے کے لئے ثقیل ثابت ہوتی ہے۔ اور ان میں سے کسی ایک کا بھی بچہ کو پلانا مفید ہے۔ امرنا چاری یا اشد ضرورت کے وقت گائے کے دودھ کو انسانی دودھ کے مطابق بنایا جاتا ہے جس طریق میں باب کی کسی آئندہ فصل میں بتایا جائے گا۔ لیکن نقل پھر نقل ہی ہے اور وہ اصل کا مقابلہ نہیں کر سکتی۔ اس سوال پر آئندہ فصل

میں بحث کی جانے لگی۔ یہاں تو مجھے دودھ پیتے بچوں کی ماؤں کو یہ بتانا ہے کہ وہ اپنے دودھ کے سوا کسی جانور کا دودھ یا کسی عورت کا بھی دودھ اپنے بچوں کو نہ پلائیں اور بیٹھے بیٹھائے عذاب مول لینے کی حاکت نہ کریں۔ آپ کہہ سکیں گے فلاں عورت اس طرح اپنے بچے کو پالتی ہے اور اس کا بچہ کبھی تکلیف میں مبتلا نہیں ہوتا۔ اول تو چند فیصدی بچے ممکن ہے اوپر سے دودھ کو برداشت کر بھی سکیں مگر بہت حالتوں میں نقلی دودھ سے نقلی معیشت ہی بنتی ہے۔ اور کسی وقت بری طرح خراب ہو جاتی ہے۔

گائے کا دودھ!

چونکہ عام طور پر عورتیں بچے کو گائے کے دودھ میں پانی وغیرہ ملا کر پلایا کرتی ہیں اس لئے میں یہاں اس دودھ کے متعلق بھی کچھ لکھ دینا ضروری سمجھتا ہوں۔

عورت کے دودھ کی نسبت گائے کے دودھ میں جو ڈیڑھ سے دو ٹین ہوتے ہیں انہیں مفہم کرنے میں بچے کو سخت مشکل پیش آتی ہے۔ اس کے علاوہ پروٹین کی دو

قسمیں بلحاظ البیومن Albumin

ہوتی ہیں۔ ایکٹ البیومن ہوتی ہے جو عورت کے دودھ میں زیادہ پائی جاتی ہے وہ اس البیومن سے ملتی ہے جو انڈے میں ہوتی ہے وہ بہت جلدی ہضم ہو جاتی ہے لیکن جو البیومن گائے کے دودھ میں ہوتی ہے وہ ایک سال تک کے بچے کو جلد ہضم نہیں ہوتی اور معدہ میں دیر تک پڑی رہتی ہے جس کا معدہ اور آنتوں پر بہت برا اثر پڑتا ہے۔ گائے کے دودھ میں شکر (مٹھاس) جیسا کہ مندرجہ بالا جدول سے ثابت ہو گا عورت کے دودھ سے کسی قدر کم ہوتی ہے اور چونکہ یہ قوت پیدا کرتی ہے اور اسے

جسم کے اندر خون اور جگر میں محفوظ رکھتی ہے۔ اس لئے گلے کا دودھ اس شخص میں بھی عورت کے دودھ سے کم اترتا ہے۔ غیرے گلے کے دودھ میں ماں کے دودھ کی نسبت ہلکا سا تیزابی مادہ پایا جاتا ہے حالانکہ انسانی دودھ میں چونک پایا جاتا ہے اس کی خاصیت تیزاب سے بالکل متضاد یعنی ہلکی کھاری Alkaline ہوتی ہے۔ یوں سمجھو کہ جیسے بڑی سی خفیف مقدار میں سودا ہوتا ہے۔

اس سلسلہ میں یہ بات بھی قابل ذکر ہے کہ جس دودھ میں تیزابی مادہ پایا جاتا ہو وہ دودھ پیتے کسن بچوں کے لئے کبھی بھی خوش گوار نہیں ہو سکتا۔ اس کے استعمال سے بچے کی ہاضمہ کی قوت میں بہت فرق پڑ جاتا ہے۔ اس کے علاوہ گلے کی تندرستی کا سوال درپیش ہے۔ گلے کا بچہ ایک دو ماہ سے زیادہ عمر کا ہو جائے تو دودھ کاڑھا تو لے لگ جاتا ہے۔ گلے زمین پر پڑھتی ہے اور اس کے محض بسا اوقات گوہر، پیشاب سے آلودہ ہوتے ہیں۔ کمزور یا گائے کے دودھ میں روق اور دوسری بیماریوں کے جراثیم ہوتے ہیں۔ بڑی عمر کے آدمی تو اپنے معدہ کی تیز آنچ سے سب کچھ کی خرابیوں کو جلا دیتے ہیں مگر بچہ یا کچھ کسی خرابی کا مقابلہ کرنے کی تاب نہ لا کر بیمار ہو جاتا ہے۔ انسانی دودھ تمام جراثیم سے بالکل پاک ہوتا ہے اور وہی بچہ کے لئے امرت ہے۔ بحیات ہے۔ انسانی دودھ معدہ میں جا کر کتنی سا بن جاتا ہے اور ہلکی ہضم ہو جاتا ہے لیکن گلے کا دودھ معدہ میں جا کر کچھ دیر بعد بھٹ جاتا ہے اور بچے کا کمزور معدہ اسے ہضم نہیں کر سکتا۔

بنابرین والدین کو معلوم ہو جائے گا کہ بچے کے لئے سب سے بہتر دودھ ماں کا دودھ ہے۔ اس لئے اگر ماں تندرست ہو اور کسی قسم کے متعدی مرض میں مبتلا نہ ہو تو اسے ایک سال تک بچہ کو اپنی چھاتیوں کا دودھ پلانا چاہیے کیونکہ اس زمانہ میں بچہ کسی دوسری غذا کو

ہضم نہیں کر سکتا

اسی سلسلہ میں ایک بات اور بھی قابل ذکر ہے جو عورتیں ایک دفعہ اپنے بچے کو دودھ نہیں پلا سکتیں (جو جو دودھ کم اترنے کے) تو یہ لازمی نہیں کہ وہ دوسرے بچے کو بھی دودھ نہ پلا سکیں۔ کوشش کرے پرا دھاتیوں میں دودھ کی روانی قائم رکھنے کے طریقوں پر چلے جن کا ذکر آئندہ فصل میں آئے گا۔ وہ کئی ماہ تک اپنی دوسرے بچے کو دودھ پلا سکتی ہیں۔

دودھ پلانے لائق عورتوں کو یہ بات اپنے ذہن میں بٹھالینی چاہیے کہ ان کے بچوں کی بہبودی کارائ ان کی چھاتیوں میں مضمر ہے

امرا چاری

ماں کے مرجائے بیمار ہو جائے۔ حاملہ ہو جائے یا اس کی چھاتیوں میں باوجود تمام کوشش کے دودھ کم آنے کی حالت میں یا حمل وغیرہ کی وجہ سے دودھ خراب ہو جائے کی صورت میں اوپر دودھ بہت احتیاط سے دیا جاسکتا ہے مگر اس حالت میں رد نہ ہونے کی بجوے۔ لینڈ یا خانہ وغیرہ کا مطالعہ کرتے رہنا چاہیے اور حالات کے مطابق دودھ کی قسم اور مقدار وغیرہ میں تبدیلی کی پیشی کرتے رہنا چاہیے کیونکہ اوپر دودھ پر پلنے والے مہینہ صدی بچوں کی صحت خراب ہوتی ہے اور چھ ماہ کی عمر سے پشیر ماں کے دودھ کو محروم رہ جانے والے ۹۰ فیصد بچوں کی موت واقع ہو جاتی ہے۔ اس واسطے ایک بار پھر تاکید کرنا چاہتا ہوں کہ اگر منہ دھجہ بالاسم کی کوئی بھیری نہیں تو ماں کو یہ بات ذہن نشین کر لینی چاہیے کہ اس کے بچے کی تندرستی اور زندگی کارائ اس کی چھاتیوں میں مضمر ہے۔

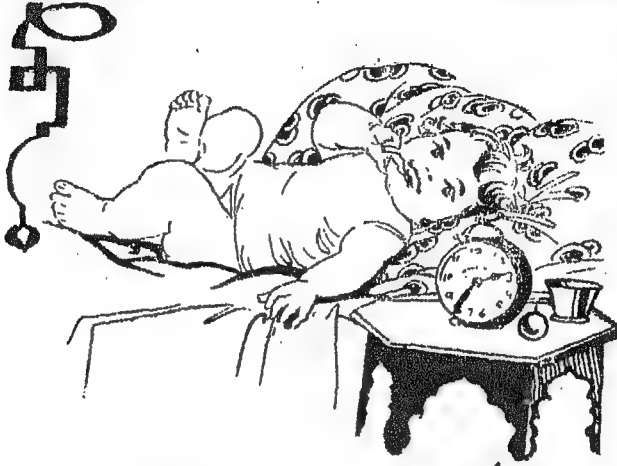
دوسری فصل

پچھائیوں سے دودھ پلانے کا طریق اور وقفہ

گزشتہ فصل اور دوسرے باب کی چوتھی فصل میں عرض کر چکا ہوں کہ بچے کو پہلے روزی سے ماں کا دودھ پلانا چاہیے۔ اس فصل میں دودھ پلانے کا طریق اور دیگر متعلقہ امور تفصیلاً لکھنا چاہتا ہوں۔ بچے کو دودھ کتنے کتنے وقفوں کے بعد پلایا جائے اور کیسے پلایا جائے یہ نہایت ضروری باتیں ہیں اور پہلے ان دونوں باتوں پر میں روشنی ڈالنے کی کوشش کروں گا۔

وقفے

ڈاکٹر وی جی گرین آرٹھیج اپنی کتاب میں تحریر فرماتے ہیں:-
 ”اگرچہ ایسے بچے بھی دیکھے گئے ہیں جنہیں صبح ۶ بجے سے رات ۹ بجے تک تین تین گھنٹوں بعد اور پھر ۲ بجے رات دودھ پلایا گیا اور وہ اچھی طرح پرورش پاتے رہے۔ لیکن عام بچوں کے لئے یہ طریقہ ٹھیک نہیں۔
 ان کو مندرجہ ذیل جدول کے مطابق دودھ پلانا چاہیے۔ ماہر ڈاکٹر اور سمجھدار مائیں رات کے وقت دودھ پلانے کے خلاف ہیں۔“



(بچے کو حتیٰ الوسع مقررہ وقت پر دودھ پلانا چاہیے)

جدول

عمر	۲۴ گھنٹوں میں کتنی بار دودھ پلائی	دن میں وقفہ گھنٹوں کا	رات کو
پہلا ماہ	۱۰ بار	۲ گھنٹوں کا	۲ بار
۲ سے ۳ تک	۸ بار	۲ ۱/۲	۱
۴ سے ۵ تک	۷ بار	۳	۱
۶ ماہ سے ایک سال تک	۵ بار	۴	۰

یعنی ڈاکٹروں کا خیال ہے کہ پہلے دن ہی بچے کو دودھ گھنٹہ کے بعد دودھ پلانا چاہیے لیکن یہ خیال کچھ زیادہ اہم نہیں معلوم ہوتا کیونکہ پہلے دن ماں کی چھاتیوں میں اتنا دودھ نہیں ہوتا کہ وہ دودھ گھنٹے کے بعد بچے کو دودھ پلا سکے اور نہ بچے کو اس قدر بھوک ہی

ہوتی ہے۔ ہاں اگر اسے پہلے دو دن مسلسل دودھ نہ دیا جائے تو بچے کو پاخانہ بھی نہیں آتا۔ اس واسطے پہلے دو تین روز دن رات میں کل پانچ چھ بار ہی دودھ دینا کافی ہوگا۔ تیسرے چوتھے روز سے سب بچے کو پاخانہ ٹھیک آنے لگے بھوک چمک اٹھے۔ اس کے علاوہ ماں کی چھاتیوں میں بھی دودھ کافی اتر آئے تب میرے خیال میں پہلے ماہ اور سٹا دودھ گھٹنے اور بعد ازاں ارٹھانی تین یا چار گھنٹے بعد بچے کو دودھ پلایا جاسکتا ہے۔ میں نے "اوسطاً" کا لفظ خاص مدعا کے لئے اس کی تشریح آگے آجاتی ہے۔

اگر بچے کو حتی الوسع باقاعدہ وقفوں کے بعد دودھ دیا جائیگا تو اس کا ہاضمہ اچھا رہے گا۔ پاخانہ ٹھیک آئیگا۔ خون زیادہ پیدا ہوگا اور وہ جسم گھٹی یا دیگر دوائی سے بے نیاز رہے گا۔ اس کے خلاف اگر پہلا دودھ ہی ہضم نہیں ہوا کہ اوپر دودھ پلایا ہے تو ہاضمہ خراب ہو جائیگا۔ خون کم پیدا ہوگا۔ بچہ دن بدن کمزور ہو جائیگا اور دوائیوں کا محتاج رہے گا۔

رات رات کو دودھ پلانے کے متعلق بھی ماہرین طب میں کسی قدر اختلاف ہے۔ مندرجہ بالا جدول سے ثابت ہو گیا ہوگا کہ رات کے وقت بچے کو دودھ پلانے کی عادت آہستہ آہستہ بالکل شہادنی چاہیے۔ اور جب سچے چھ ماہ کا ہو جائے تو اسے رات کو بالکل دودھ نہ پلایا جائے۔ لیکن کچھ ڈاکٹروں کی رائے ہے کہ بچے کو شیرخواری کے پہلے ہفتہ میں ایک بار اور آخری ہفتوں میں دو بار رات کے وقت دودھ پلایا جائے۔

میری رائے میری رائے میں اتنی سخت پابندی کسی حالت میں بھی مناسب نہیں۔ انگریزی میں ایک قول ہے

Laws are for men,
Not men for laws.

یعنی قوانین انسانوں کے لئے بنے ہیں نہ کہ انسان قوانین کے لئے۔ اصول آپ کو سمجھا دئے ہیں۔ اپنے اپنے حالات کے مطابق اوقات بنائیں۔ دن کو دو تین گھنٹوں کے وقفہ کے بعد دودھ دینا مناسب ہے اور رات کو حتیٰ الوسع کم از کم وقفہ بچے کو دودھ دیں۔ آپ کی کوشش سے بچے کی عادت بالکل ایسی ہو جائے گی جیسی آپ چاہیں گے یہاں یہ نگھدینا ضروری ہے کہ جدول اور مندرجہ بالا سطور اس بچے کے متعلق بھی ہیں جو نارمل صحت کا ہو۔ مگر ذرا پریش از وقت پیدا ہونے والے بچوں کے لئے وقفوں کا حال آئندہ سطور میں آئیگا

جو والدین ہر بچے کو ایک ہی لاشی سے ہانکنے کی کوشش کرتے ہیں نصیب تھپا سے کام لیتا چاہیے اور بچہ کی صحت و حالات کے مطابق اسے دودھ پلانا چاہیے۔ یہ نہیں کہ ایک بار جدول دیکھ لی اور بس لیکر کے فقیر ہو گئے۔ چلے بچہ بھوک سے مر رہا ہو اور خواہ ہی کمزور ہو۔ لیکن آپ اپنے مقررہ اوقات میں ذرا سی بھی تبدیلی کرنے کے واسطے تیار رہیں گے۔ یہ خیال غلط ہے :

نیند اچٹ جانا

اسی طرح رات کو دودھ پلانے کے متعلق بھی جہاں یہ کوشش اور بس ضروری ہے کہ جہاں تک ہو سکے بچے کو سوئے سے پہلے پیٹ بھر کے دودھ پلا دیا جائے تاکہ اسے رات کو بار بار دودھ پلانے کی ضرورت باقی نہ رہے وہاں یہ بات بھی ضروری ہے کہ اگر بچے کی نیند اچٹ جائے تو اسے ڈرا چھاتی سے گھٹا کر سلا دے۔ اس سے میرا بہر مطلب نہیں کہ جب بچہ روئے تو اسے دودھ پلا کر ہی چپ کرایا جائے۔ ہرگز نہیں !!

لیکن بعض اوقات ایسا ہوتا ہے کہ بچہ ڈر جاتا ہے یا اس کی نیند اچٹ جاتی ہے اس صورت میں وہ تھکی وغیرہ سے نہیں سوتا لیکن جو بچی چھپاتیوں سے لگتا ہے تو اس کا خیال اس طرف ہوجانے سے نیند اچٹ جاتی ہے۔

اس صورت میں مقررہ طریق سے انحراف کرنے سے جو ذرا نقصان ہو تا ہے بچے کو صحت بخش نیند آجائے اس کی تلافی ہو جاتی ہے ورنہ اگر بچہ ماں کی ہٹ دھرمی اور حد سے زیادہ اصل پرستی کی وجہ سے بے آرام رہے تو یہ نقصان دہ بات ہے۔

جہاں تک کمزوری کا سوال ہے ماں کو چاہیے کہ وہ پہلے اس جدول **کمزوری** پر عمل کرے اور اگر کچھ دنوں بعد اسے معلوم ہو کہ اس کا بچہ اس طریق سے خام خواہ ترقی نہیں کر رہا تو اسے حالت کے مطابق معمولی بہت تبدیلی کرنی چاہیے اور جو بھی طریقہ بخیر کے بعد مقرر کیا جائے اس پر باقاعدہ عمل کرنے کی کوشش ہونی چاہیے۔ بچے کو بار بار دودھ پلانے کی عادت صفت رساں ہے۔

اسی سلسلہ میں ایک اور بات کا بھی ذکر کر دینا لازمی امر ہے۔

بعض دفعہ بچہ کمزور نہیں ہوتا اور اسی جدول کے مطابق اچھی طرح پرورش پاتا ہے لیکن ہوسکتا ہے کہ ماں نے کوئی ایسی چیز کھالی ہو جس سے غذا فوراً ہضم ہو جائے۔ اس طرح بچے کو کبھی تھک پہلے بھوک لگ جائے۔ ایسے موقع پر بھی اس بات کی تحقیقات کر کے کہ بچہ کسی اور وجہ سے نہیں روتا اسے دودھ پلا دینا چاہیے ایسا ہوتا ہے بچہ بھوک سے روتا ہے اور ماں جدول کو دیکھتی رہے یا گھڑی ہاتھ میں لے پھرے۔

ایسے موقعوں پر ماں کو اپنی عقل سے کام لینا چاہیے۔ ہر بات کے متعلق قواعد و ضوابط نہیں لکھے جاسکتے۔ مختلف بچوں کے متعلق مختلف حالتیں پیش آتی

ہیں۔ ماں کو انھیں کے مطابق کام کرنا چاہیے۔ اگر باں عقل اور سوچ سے کام لے گی تو اس کا بچہ چھوٹے پھیلاگا۔ اور اس کی نشوونما اچھی طرح سے ہوگی۔ ورنہ وہ کسی نہ کسی بیماری میں مبتلا ہو جائے گا۔ یا مبتلا رہے گا۔

لبے اور چھوٹے وقفے

جیسا کہ مندرجہ بالا سطور میں لکھا گیا ہے عام طور پر جو بچے پانچویں مہینے سے بچے کو تین تین گھنٹے کے وقفے کے بعد دودھ پلانا مناسب خیال کیا جاتا ہے اور یہ یقین کیا جاتا ہے کہ لبے وقفوں سے ماں اور بچہ دونوں آرام سے رہتے ہیں۔ کیونکہ اگر گھڑی گھڑی ماں کو دودھ پلانا پڑے تو اسے تکلیف ہوتی ہے لیکن اس فصل کا شروع سے مطالعہ کرنے والے کو معلوم ہو گیا ہوگا کہ ہر بچے کو لبے وقفوں کے بعد دودھ نہیں پلایا جاسکتا۔ اسی واسطے وقفوں کے متعلق ذرا وضاحت سے عرض کر دوں۔

چھوٹے وقفے

بعض بچے ایسے کمزور ہوتے ہیں کہ وہ پہلے تو فوراً چاہے دودھ پیتے ہیں۔ لیکن جلد ہی تھک کر چوچوں کو چھوڑ دیتے ہیں۔ ان بچوں کو تین تین یا چار چار گھنٹے بعد دودھ پلانا سخت غلطی ہے۔ ان کمزور بچوں کو چھوٹے وقفوں سے دودھ پلانا چاہیے۔ اور جب ان کی طاقت بحال ہو جائے تو پھر ان کو پہلے وقفوں پر لے آنا چاہیے۔

بعض دفعہ ایسا بھی ہوتا ہے کہ بچے کو بھوک معلوم ہوتی ہے لیکن چوچوں کے دھنسی ہوئی ہوئے سے یا ان کے اچھی طرح باہر نہ نکلے ہوئے سے لے کر وجہ سے یا بھدے پن کے کارن بچہ پیٹ بھر کر دودھ نہیں پی سکتا اور بار بار چوچی اس کے منہ سے نکل جاتی

ہے۔ اس سے بھی بچے ٹھک جاتا ہے اور ٹھک کر دودھ پینا چھوڑ دیتا ہے۔ رونا اور بیچن رہتا ہے جس سے صاف معلوم ہوتا ہے کہ اس کی بھوک نہیں بڑی۔ ایسے موقعوں پر چوپوں کا علاج کرنا چاہیے اور اس دوران میں لمبے وقفوں کو ترک کر کے چھوٹے وقفوں پر عمل کرنا چاہیے۔ ماں کو ایسی صورتوں میں لمبے وقفوں پر صبر نہ رہنا چاہیے کیونکہ اس طرح بچہ بھوکا رہ کر لاغر ہو جائے گا۔

لمبے وقفے

لیکن بعض بچے ایسے ہوتے ہیں جنہیں تین گھنٹہ کے بعد بھی دودھ پلانا اتنا ضروری نہیں ہوتا۔ بعض بچے جو اچھے خالص مضبوط ہوتے ہیں وہ بار بار شروع سے دودھ نہیں پیتے۔ ایسے بچوں کو چند لمبے وقفوں کے بعد دودھ پلانا چاہیے اور تین گھنٹہ کی بجائے چار گھنٹے کے وقفے دودھ پلانا چاہیے۔ اسی طرح بعض مضبوط بچے شروع ہی سے چھوٹے وقفوں سے دودھ نہیں پیتے اور چھائیوں کو لپٹے ہاتھ سے ہٹا دیتے ہیں۔ ایسے بچوں کو بھی لمبے وقفوں سے دودھ پلانا مناسب ہے۔

بعض حالتوں میں دودھ پلانے والی ماں عصبی طور پر کمزور ہوتی ہے۔ ہر بار اس صورت میں بھی بچے کو بار بار چھائیوں کو لگانے سے بچھکتی ہے۔ ایسے موقعوں پر بھی حالت کے مطابق وقفوں میں تبدیلی کرنی لازمی ہے۔ ایسا نہ ہو کہ ان وقفوں پر صبر سے اڑے رہنے کی وجہ سے ماں یا بچے کی جان پر بن جائے۔

کتنے منٹ تک دودھ پلایا جائے؟

اگر والدین دودھ پیتے وقت بچے کا بخوبی معائنہ کریں تو انہیں معلوم ہوگا کہ ایک

تندرست بچہ جتنی دیر تک دودھ پینا چاہتا ہے اتنی دیر تک چوچی کو منہ میں رکھتا ہے اور پھر چھوڑ دیتا ہے اکثر دیکھا گیا ہے کہ بچے عام طور پر پانچ منٹ سے دس منٹ تک دودھ پیتا رہتا ہے۔ لیکن ایسا بھی دیکھا گیا ہے کہ کئی بچے اس سے زیادہ دیر لگاتے ہیں یعنی بعض بچے پندرہ منٹ تک چھاتیوں سے لگے رہتے ہیں۔ اسی ضمن میں ایک اور بات کو بھی بتا دینا اپنا فرض سمجھتا ہوں۔

اگرچہ اس سے بھی زیادہ دیر تک چھاتیاں چوستا ہے اور دودھ پتیا ہی پتیا سو جلتے تو سمجھنا چاہیے کہ یا تو بچہ کمزور ہے یا چھاتیوں میں نقص ہی یا دودھ میں غذائیت نہیں کیونکہ صرف انھیں بچوں کو بیش بیش منٹ تک دودھ پلایا جاسکتا ہے جو بہت کمزور اور لاغر ہوں اور دودھ پیتے پیتے ٹھک جاتے ہوں۔ اس لئے ان بچوں کے سلسلے میں جو دیر تک دودھ پیتے پیتے سو جائیں ماؤں کو چاہیے کہ وہ اس خرابی کو دور کریں اور پھر مناسب وقتوں کے مطابق دودھ پلانا شروع کریں :

دودھ پلانے کے متعلق دوسری ہدایا

ہم اسے ہاں جس طریقہ پر بچوں کو دودھ پلایا جاتا ہے وہ نہ صرف مضر صحت ہے بلکہ مضحکہ خیز بھی ہے۔ ماؤں کی اکثریت اپنے بچوں کو صحیح طریق پر دودھ پلانا نہیں جانتی اور بچہ جب روتا ہے تو اسے چھاتیوں سے لگا لیتی ہیں جیسے دودھ پلانا ہی اس کی تمام بیماریوں کا علاج ہے۔ حالانکہ اس طرح بار بار ذرا ذرا سی دیر میں دودھ پلانے سے وہ اچھا خاصا ہونے کے باوجود بھی بیمار ہو جاتا ہے اور بعض اوقات اس کے سپیٹ میں ہوا بھر جاتی ہے۔ جو سپیٹ کے وہ دیگر دکان جو جب ہوتی ہے وہ اس کے رونے کی اصلی وجہ کو سمجھنے کی قلعی

کو شش نہیں کرتیں۔ بس سے فوراً دودھ پلانا شروع کر دیتی ہیں۔ یہ عمل دن میں کئی بار ہوتا ہے۔ اس سے دھڑپ کے نظام میں نقص پیدا ہوئے ہیں بلکہ ماں بھی چھاتی کی روانی کے پورے طور پر جاری نہ ہونے سے کمزور ہو جاتی ہے (چھاتیوں کی روانی کے متعلق آئندہ فصل میں بہت مفصل لکھا ہے) اس لئے سب سے پہلی بات جو میں ماؤں سے کہنا چاہتا ہوں وہ یہ ہے کہ وہ بچے کے رونے کی صحیح وجہ معلوم کرنے کی کوشش کریں بلکہ اسے اسے پیاس لگی ہو پیشاب آیا ہو۔ پاخانہ آیا ہو۔ ٹھہرنے کا مایوسیا اس طرح کی کئی وجوہات رونے کی ہو سکتی ہیں۔ ان کی طرف توجہ دینے سے بچہ خاموش ہو جائے گا اور بھڑکتا ہو کر لگی ہوئی ہو ٹھیک ہو جائے گی جس سے دونوں کو آرام بھی ملے گا اور عیدان بھی نصیب ہوگا

سائنس مکنا | بعض دفعہ دودھ پینے کے دوران میں بچے کا سانس ٹکنے لگتا ہے ان صورتوں میں ماں کو دودھ پلانے کا طریقہ دیکھنا چاہیے۔

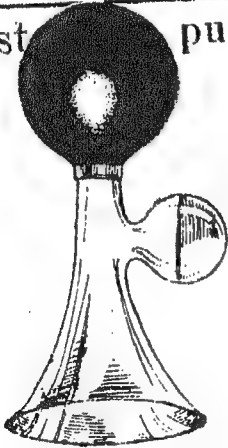
مات واصل یہم ہوتی ہے کہ جب ماں بچے کو دودھ پلانے بیٹھتی ہے تو بچے کی ناک پر پستان کا بوجھ پڑ جاتا ہے اور چونکہ اس کا منہ چوچی کی وجہ سے بند ہو جاتا ہے اس لئے جلد ہی اس کا سانس ٹھک جاتا ہے بچہ ذرا سی دیر کے واسطے دودھ پیتا ہے، پھر سانس لینے کی عرض سے ٹہر جاتا ہے اور اس طرح چند ہی لمحوں میں دودھ پینا بند کر دیتا ہے ماں اسے پھر گود میں لے لیتی ہے اور چونکہ یہی عمل بار بار ہوتا ہے اس لئے بچہ تنگ آکر رونے لگتا ہے۔ ماں یہ نہ بالکل نہیں سمجھتی کہ اس کے رونے کی وجہ بھوک ہے کیونکہ وہ بچہ کو ٹھیک طریقہ پر دودھ نہیں پلاتی۔ نہ تو وہ بیٹھتی ہی ٹھیک طریقے سے ہے اور نہ ہی ٹھن کو ٹھیک طور پر مہیا کر دیتی ہے جس سے بچہ آسانی سے دودھ پی سکے۔ اس کے خلاف بچے کے رونے کی وجہ وہ سمجھتی ہے کہ اسے ہیٹ ورد کی شکایت ہے۔ اس لئے فوراً لگتی

پلا دیتی ہے۔ اور جب اس پر بھی سچے بچے چہن رہتا ہے تو اسے افون وغیرہ دے کر سلا دیتی ہے۔ وہ نہیں جانتی کہ اس طرح وہ بچے کو اور اپنے آپ کو کتنا نقصان پہنچاتی ہے۔ اس سے ایک تو بچہ پورے طور پر سیر نہیں ہوتا۔ اگر ماں یوہی گھٹی پلا دیتی ہے تو اسے دست وغیرہ کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔ اور اگر افون وغیرہ کا عمل اختیار کرتے لگتی ہے تو اس سے قبض خشکی اور دوسرے زبردست نقصان رونما ہوتے ہیں جن کا ذکر آئندہ ایوان میں تفصیل کے ساتھ کیا جائے گا۔ اس کے علاوہ ماں کی بھاتی خالی نہیں ہوتی۔ چونکہ وہ چھاتیوں کو پورے طور پر خالی کرنے کے فائدے نہیں جانتی اور ضرورت پڑنے پر بریٹ پیپ

کی امداد سے کام لے لیا جائے گا۔

Breast

pump



د چھاتیوں سے دودھ نکالنے کا آلہ

نہیں نکال دیتی اس لئے دودھ کی ڈالی میں فرق آ جاتا ہے اور پھر ع ”مرض پڑھتا گیا جوں جوں دوا کی“ دونوں ماں سچے معمولی سی غلطی سے بیمار ہو جاتے ہیں۔

ایک بات ادھی یا دکنہ اس طرح سانس گھٹنے سے بچہ قبض دفعہ ایک سانس میں کم دودھ پیتا ہے اور دوسرے سانس میں

سے۔ بریٹ پیپ کے استعمال کی نشاۃ فی صدی حالتوں میں عورتوں کو ضرورت ہی کبھی نہیں پڑتی اگر اس کی جہانی حالت درست ہو اور بچے کو باقاعدہ دودھ پلائی رہے لیکن ضرورت پڑنے پر اس کی امداد سے دودھ چھاتیوں سے نکال لینا چاہیے ۱۲

زیادہ پی جاتا ہے۔ ایسا کرنے سے سانس بھی تو اند کی طرف زیادہ کھینچا جاتا ہے۔ اس لیے اسے اتنے ہی زور سے سانس باہر پھینکا پڑتا ہے جس سے اس کے معدہ پر یقیناً دباؤ پڑتا ہے اور وہ دودھ اُٹنے لگتا ہے ماں سے بھی پیٹ کی خرابی سمجھ کر گھسی کی شرن لیتی ہے اور باغی کو دھرت کرنے کی بجائے اور زیادہ بگاڑ دیتی ہے۔

لیٹ کر دودھ پلانے کے نتائج

لیٹ کر بھی دودھ پلانے کے طریقے بہت تھکے اور برے ہیں۔ بعض مائیں



(لیٹے لیٹے دودھ پلانے کا غلط طریقہ)

لیٹے ہوئے
دودھ پلاتے
وقت پستان
سوا گھومتے اور
انگلی سے اوپر
نہیں اٹھاتیں
اور چونکے بچے
کے صورتوں

میں پستان کے بوجھ کو نبھال رکھنے کی طاقت نہیں ہوتی اس لیے چوچی بار بار پٹے کے منہ سے نکل جاتی ہے اور آخر وہ تنگ آکر اسے چھوڑ دیتا ہے اور روتا ہے پستان کے دباؤ سے بھی بعض اوقات اس کا دم بھی گھٹنے لگتا ہے اور اس کو بھی سندھیرا لانا نصیب ہوتا ہے اور بعض مائیں سیدھی لیٹی ہوتی ہیں اسی طرح بچے کو اپنی چھاتی پر لٹا کر دودھ

پلانا شروع کر دیتی ہیں اور یہ نہیں سمجھتیں کہ جس طرح ہمیں پیٹ کے بل لیٹ کر پانی وغیرہ پینے میں تکلیف ہوتی ہے اسی طرح پیٹ کے بل لیٹ کر دودھ پینے میں بچے کو بھی بڑی تکلیف ہوتی ہوگی اور بعض دفعہ وہ پورے طور پر دودھ نہیں نگل سکتا اور نہ اس طرح وہ سیر ہو کر پی سکتا ہے۔

کھڑے ہو کر دودھ پلانا!

بعض مائیں بچے کو کھڑے کھڑے دودھ پلانا شروع کر دیتی ہیں اور بعض دفعہ تو چلتے چلتے ماؤں کو دودھ پلائے دیکھا گیا ہے۔ اس طرح بچہ کچھ شکم سے دودھ پیتا ہوگا وہ صاف طرح پر عیاں ہے اس لئے ماؤں کو چاہیے کہ وہ بچے کو ٹھیک طریقے سے دودھ پلائیں تاکہ ان کے اعتدالوں اور بے توجہیوں سے ورنہ کی صحت پر بُرا اثر پڑے۔ بے قاعدگی اور غلط طریق پر دودھ پلانے ہی سے بہت سی بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں اور پھر پیدا ہو کر بڑھ جاتی ہیں جن کا ذکر آئندہ باب میں آئے گا۔

دودھ پلانے کے صحیح طریقے

ماں کو چاہیے کہ وہ بچے کو پیچھ کر دودھ پلائے۔ وہ ایک گھٹنے کو ذرا اٹھا کر لیٹے۔ پھر بائیں ہاتھ سے بچے کے سر کو تھام کر اٹھے ہوئے زانو پر رکھے۔ بچے کو پھر دائیں ہاتھ سے پستان کو اس طرح پکڑے کہ انگوٹھا بالائی سطح کے ساتھ لگا رہے اور اس طرح پستان کو ذرا اونچا کر کے بچے کو دودھ پلائے۔ اس طرح پستان بچے کے سر سے دُور رہے گا۔ اُس کی ناک کے منتہی بھی سانس لینے کے واسطے آزاد رہیں گے۔ اسے

دودھ نکلتے ہیں بھی تکلیف نہ ہوگی۔ وہ خوب پیٹ بھر کر دودھ پینے اور ماں کی چھاتی میں پوری طرح



بیسٹھ ہوئے دودھ پلانے کا صحیح طریقہ

خالی کر دے گا
پیٹ کر دودھ
پلانیوالی ماں
کو لازم ہے کہ
وہ ایک پہلو
سے پیٹ کر
دودھ پلانے
ایسی طرح
بٹان کو اٹھائے
اور شہبوت کی
انگلی سے سہارا دے
رکھے تاکہ وہ

اُس کے منہ سے نہ نکل جائے اور نہ ہی بچے کا سانس ٹکے۔

بعض دفعہ ایسا ہوتا ہے کہ بچے کو دودھ پیتے وقت بہت تکلیف دیتا ہے اس
لئے ماں کو چاہیے کہ بچے کو دودھ پلانے سے پیشتر اُس کی ناک اچھی طرح سے صاف کر دے۔

اگر چھاتیوں سے دودھ پلانے کے بعد بھی بچے کی غذا میں کمی رہ جائے تو ماں کو چاہئے
کہ کچھ مین نکال کر دودھ پلانے تاکہ اُس کی خوراک کی کمی پوری ہو جائے۔

اگر ماں دودھ پلانے کے اس فن کو اچھی طرح سمجھ لیں گی تو اُن کی اور اُن کے

بچوں کی بہت سی بیماریاں رفق ہو جائیں گی۔ ان باتوں کو معمولی سمجھ کر منظر انداز نہ کرو دنیا چاہئے بلکہ انہیں خوب اچھی طرح اپنے ذہن میں نقش کر کے اُن پر عمل پیرا ہونا بھی ضروری امر ہے کیونکہ انہی معمولی باتوں سے صدمہ بچوں کی زندگی خطرہ میں پڑ جاتی ہے بہت سی حالتیں تلف بھی ہو جاتی ہیں۔ سینکڑوں مائیں چھاتیوں کے دودھ سے محروم رہ جاتی ہیں اور بچے کو دایہ کے سپرد کرنا پڑتا ہے یا مصنوعی غذا کا انتظام کرنا ہوتا ہے۔

ڈاکٹر اے بی نیوٹن ایم ڈی لکھتی ہیں:-

”بچہ کو لیٹ کر یا کھڑے ہو کر دودھ نہیں پلانا چاہیے اس مطلب کے لئے کہنی ٹیک کر ڈراکھی ہوئی حالت سب سے بہتر ہے۔ ماں اگر سی پر بیٹھتے ہوئے جب بچے کو گود میں لیتی ہے تو



بچہ جس حالت پر
ہوتا ہے وہ
دودھ پلانے
کے واسطے
بہترین طور ہے
بچے میں وہ
مکھنے کی
طاقت بہت

(لیٹے ہوئے دودھ پلانے کا طریقہ)

کم ہوتی ہے لیکن جب بچہ مذکورہ بالا حالت میں ہوتا ہے تو زیادہ سیر ہو کر دودھ پیتا ہے۔ جو بچے والدہ کے گزر جانے سے بیمار ہو جانے ملازم ہونے یا آزادی پسند ہونے سے کسی دوسری رشتہ دار سے، دایہ، آٹا یا گجری کی چھاتی پر ملنے میں ان کو دودھ پلانے میں اتنی احتیاط

نہیں کیجانی کیونکہ صحیح طریقہ پر دودھ پلانا کسی قدر توجہ طلب ہے اور غیر کے بچے کی طرف اتنی توجہ نہیں دی جاتی جتنی کہ ایک ماں اپنے تخت جگر کی طرف توجہ مبذول کئے رکھتی ہے بغیر عورتیں بچے کی ضرورت کے مطابق دودھ نہیں دیتیں بلکہ اپنی سہولت کی موافق دودھ دیا کرتی ہیں۔ چنانچہ بچے کو وقت بے وقت دودھ پلایا جاتا ہے اور غلط طریقے سے لیٹے لیٹے پلایا جاتا ہے اس لئے وہ کبھی بہت زیادہ اور کبھی بہت کم دودھ حاصل کرتا ہے جس سے ہاضمہ درست نہیں رہتا اور غذا کا توازن قائم نہ رہنے کی کئی نقائص واقع ہو جاتے ہیں۔ اس لئے والدین کو چاہیے کہ جو اتنا یاد یا انھوں نے ملازم رکھی ہے اسے اس بات کی ہدایت کریں کہ وہ بچے کو اچھی طرح اور مقررہ اوقات کے مطابق دودھ پلائے آٹاؤں کے سلسلہ میں مفصل ہدایات اس باب کی چوتھی فصل میں لکھی گئی ہیں۔

دو چھاتیوں سے دودھ پلانا

اسی سلسلے میں دو چھاتیوں سے دودھ پلانے کے متعلق بھی کچھ عرض کر دینا چاہتا ہوں۔ بارہا اس سے بھی یہی خبر لی پیدا ہو جاتی ہے۔

عموماً دودھ پلانے والی مائیں اس بات کا خیال نہیں کرتیں اور لاعلمی میں بچے کو دونوں چھاتیوں سے دودھ پلائے جاتی ہیں۔ اس سے اکثر بچہ زیادہ دودھ پی لیتا ہے اور وہ تمام مذکورہ بالا امراض میں گرفتار ہو جاتا ہے۔ ماں کو اس عادت سے جو نقصان پہنچتا ہے اور دودھ کی روانی میں اس سے جو فرق آتا ہے اس کا ذکر آئندہ فصل میں کیا جائے گا۔ یہاں صرف اتنا لکھنا ضروری معلوم ہوتا ہے کہ جب پہلے ہفتے میں کافی دودھ نہ آتا ہو تو ماں کو چاہیے کہ بچے کو دونوں چھاتیوں سے دودھ پلائے لیکن جب دودھ کافی آنے

لگے تو یہی مناسب ہے کہ ایک وقت ایک چھاتی سے اور دوسرے وقت دوسری چھاتی سے دودھ پلائے۔ اس اثناء میں پہلی چھاتی پورے طور پر بھر جائے گی۔ اس نئے تیسرے وقت پھر پہلی چھاتی سے دودھ پلائے اور اسی طرح پلاتی رہے۔

مکڑ اور لاغریا پیش از وقت پیدا ہونے والے بچوں کے سلسلے میں اس اصول سے انحراف ہو سکتا ہے۔ انہیں دونوں پستانوں سے دودھ پلایا جاسکتا ہے اور خصوصاً اس حالت میں جب کہ پستانوں میں دودھ کی قلت ہو:

مان بچے کا علیحدہ بستر

چونکہ ہر وقت چھاتی سے چمٹے رہنے سے بچے کو اسہال اچھاہ وغیرہ ہو جاتا ہے اس لئے ڈاکٹروں کی طرف سے اس امر پر زور دیا جا رہا ہے کہ رات کے وقت مان اور بچہ علیحدہ علیحدہ بستر پر سوئیں۔

کیونکہ جو بچے رات کے وقت اپنی ماں کے ساتھ سوتے ہیں انہیں بار بار دودھ پینے کی عادت پڑ جاتی ہے اور اس سے تمام نقائص پیدا ہو جاتے ہیں۔

بچے کو جیسا کہ پہلے لکھا جا چکا ہے سوتے وقت آخری دفعہ پیٹ بھر کر دودھ پلا دینا چاہیئے۔ پھر اس کے بعد صبح ہی کو پلانا چاہیئے۔ اس عمل سے ماں بھی آرام سے رہے گی اور بچہ بھی آرام کی نیند سونے گا۔ شاذ و نادر نیند اٹھنے پر ذرا چھاتی سے لگائیں ورنہ عازناً اگر بچہ رونے لگا اور امے دودھ پلایا جائے گا تو وہ اور زیادہ مچے گا اور اس طرح رونے پینے اور دودھ پلانے میں رات نہایت بے چینی اور تکلیف سے گزے گی۔

میرے پاس ہزار ہا والدین مکڑ اور لاغریوں کے ڈھانچے بچوں کو لاتے ہیں

اور اس بات کی التماس کرتے ہیں کہ کسی طرح ان کے بچوں کی ہضمی اسہال یا اچھلاہ کو دور کر دیا جائے۔ وہ یہ نہیں جانتے کہ ان بیماریوں کا پسینہ کرنا اور دور کرنا ان کے اپنے ہاتھ میں ہے چنانچہ جس وقت میں انھیں ان بیماریوں کی وجہ بتاتا ہوں تو خیرانی سے میرے منہ کی طرف منے لگتے ہیں۔

اندریں حالات والدین کو چاہیے کہ وہ جو اوقات مقرر کریں انہی کے مطابق بچوں کو دودھ پلائیں اور جب بچہ روئے تو اسے اسی وقت دودھ پلانے کی کوشش نہ کریں۔

ضروری ہدایت

اسی سلسلے میں ایک بات اور لکھنا چاہتا ہوں۔

ہمارے گھروں میں عموماً بچے کو دودھ پلانے کے بعد لڑکے یا لڑکیاں انہیں کندھوں سے لگا کر لے پھرتے ہیں۔ انہیں خیال ہوتا ہے کہ اس سے بچے کا دودھ

ہضم ہو جائے گا لیکن یہ طریقہ بالکل غلط ہے۔ اور اس سے بچے دودھ ہضم ہونے کے بجائے کو بڑھتی ہو جاتی ہے۔ اور وہ دودھ الٹنا شروع کر دیتا ہے۔ ماؤں کو چاہیے کہ بچے کو دودھ پلانے کے آرام سے بیٹھائے میں لٹا دے۔ اس سے جہاں بچے کو ٹھیک طور پر دودھ ہضم ہوگا، وہ پوری نیند لیگا اور آرام کرے گا وہاں ماں اور دوسرے بھی چین کا سانس لیں گے۔

زمانہ حیض میں دودھ پلانا

دودھ پلانے کے زمانہ میں عورت کو حیض شروع ہو جائے تو اچھی بات نہیں

لیکن اس کا مطلب یہ نہیں کہ وہ بچے کو دودھ پلانا بالکل ہی ترک کر دے۔
 عموماً حیض دودھ پلانے کے زمانے میں جاری نہیں ہوتا۔ لیکن ایسی مثالیں
 بھی عام مل سکتی ہیں کہ عورتوں کو زچگی کے زمانہ میں یعنی ایک ماہ کے اندر اندر ہی حیض آنے
 لگا اور پھر باقاعدہ آتا رہا۔ چند حالتوں میں بچے کی صحت پر حیض کا اثر پڑے جلنے کو دودھ
 بند کر دیا گیا لیکن اس وقت تک دودھ پلانا بند نہیں کرنا چاہیے جب تک کہ ایام حیض بالکل
 شروع نہ ہو جائیں زیادہ حالات میں تو خون حیض کا بچے پر کوئی اثر نہیں پڑتا اور کوئی
 وجہ نہیں کہ مٹسے دودھ نہ پلایا جائے۔ لیکن اگر حیض کے موقع پر بچہ بے چین ہو جائے
 پیشتر کی طرح آرام سے نہ سو سکے اور اس کے پیٹ میں درد شروع ہو جائے یا دست
 آئے لگیں تو سمجھ لینا چاہیے کہ اس کو جو دودھ مل رہا ہے وہ اچھا نہیں۔ ایسے حالات
 میں بہتر یہی ہے کہ جب تک حیض کے دن ختم نہ ہو جائیں بچے کو چھاتیوں کے دودھ
 کی بجائے کوئی دوسرا دودھ دیا جائے اور ماں کی چھاتیوں کو ہاتھ سے دبا کر پمپ کے
 ذریعے روزمرہ خالی کر دیا جائے۔

زمانہ حل میں دودھ پلانا

اگر دودھ پلانے والی عورت بچے کی شیرخواری کے زمانہ میں ہی حاملہ ہو جائے
 تو بچے کا دودھ چھڑا دینا چاہیے کیونکہ اس سے ایک تو بچہ کافی غذا حاصل نہیں کر سکتا۔
 دوسرے جنین کمزور رہ جاتا ہے جس کی نشوونما صرف ماں کے خون پر ہوتی ہے۔ اول تو
 شیرخوار بچے کو حاملہ ماں کا دودھ موافق نہیں آتا۔ اسے پاخانہ وغیرہ کی سیلابی لافق ہرتی
 ہے۔ دوسرے ماں خود کمزور ہو جاتی ہے۔

دودھ پلانے والی عورت کا دماغی توازن

جیسا کہ پہلے لکھا جا چکا ہے۔ دودھ پلانے والی ماں کے دماغ کی حالت کا اثر دودھ پر پڑتا ہے جو مائیں پوجہ قناعت تفکرات سے آزاد ہیں ان کا دودھ عموماً زیادہ مقدار میں پیدا ہوتا ہے زیادہ غم و فکر کرے والی عورت کے دودھ کی مقدار ہی کم نہیں ہو جاتی بلکہ یہ کسی پابند ہو جاتا ہے خوش رہنے والی اور بچے کو پیار کرنے والی کا خوب بڑھتا ہے اس لئے انہیں لازم ہے کہ جہاں تک ہو سکے اپنے دماغ کو صحیح حالت میں رکھیں۔ پریشانی، فکر، نفسانی خواہش، کثرتِ جملع اور دماغی ہیجان سے دودھ پر نہایت بڑا اثر پڑنے کا امکان ہے۔ اگر ان حالتوں میں دودھ بالکل بند نہ ہو گا تو ایسے نقص ضرور پیدا ہو جائیں گے جن سے بچہ بیمار ہو جائے گا۔ اگر بچہ کسی صریح وجہ کے بغیر بیمار ہو جائے تو ماں کو اس بات پر غور کرنا ضروری ہے کہ آیا اس کی دماغی حالت کا اثر تو دودھ پر نہیں پڑ رہا ہے۔ بہت خیال کہ صرف غذا ہی دودھ کو کم یا زیادہ کرتی ہے غلط ہے۔ ماں کی دماغی حالت کا دودھ کی مقدار لازماً بڑھتا ہے۔

بچے کی کمزوری اور اس کی صحت کے متعلق ہر قسم کے تفکرات سے بچنے کا صرف یہی طریقہ ہے کہ دودھ پلانے والی ماں کافی آرام کرے کافی سوئے تازہ ہوا میں ہے، اور ورزش کرے۔ سادہ باقاعدہ اور قدرتی طریقے سے زندگی بسر کرے تو بہت ہی مفید ثابت ہو گا۔ اس کے بغیر یہ توقع رکھنا فضول ہے کہ بچے کی پرورش کامیابی کے ساتھ ہوگی۔

خلاصہ

بچے کی تندرستی بلکہ زندگی کا ہی دار و مدار دودھ پر ہے۔ اس واسطے بچے کو دودھ پلانے کے متعلق جو ہدایات گزشتہ دو فصلوں میں بیان کی گئی ہیں ان کا تب لباب دینا مناسب سمجھتا ہوں تاکہ یہ اچھی طرح آپ کے ذہن نشین ہو جائیں اور آپ کے ان پرعمل کرنے سے آپ کا بچہ دن بدن صحت کی منزل میں طے کرتا چلا جائے۔

(۱) ماں کے دودھ کی برابری کوئی حیوانی دودھ نہیں کر سکتا۔

(۲) کسی غیر عورت کا دودھ بچے کے لئے اتنا مفید ہو کر نہیں ہو سکتا جتنا ماں کا۔

(۳) کیمیاوی طریقوں سے طیار شدہ بند بٹوں یا شیشوں میں درآ کر دہ دودھ کی حالت میں بھی بچے کے لئے صحیح حد تک مفید نہیں ہو سکتا۔

(۴) خاندانی سیرت اور خصلت کے حصول کے واسطے بھی ماں کا ہی دودھ پلانا مناسب ہے۔

(۵) اگر لاجاری اور دودھ پلانا پڑے تو بچے کے بھوک بھنگ پانا خانہ ذخیرہ کا مطالعہ کرنے رہنا چاہیے اور دودھ کی قسم اور مقدار میں تبدیلی کرنا چاہیے اگر کوئی نقص معلوم ہو۔

(۶) دودھ پلانے سے اوسط صحت رکھنے والی ماں کو بچاؤ و نقصان کے لیسر فائدہ ہی پہنچتا ہے۔

(۷) صحیح طریقے سے پیٹھ یا لیٹ کر دودھ پلانے سے بچہ بھی نلی مقدار میں دودھ پیتا ہے اور بیمار نہیں ہوتا۔

(۸) ایک تہ میں حتیٰ اوسع ایک ہی چھاتی سے دودھ پلانا چاہیے تاکہ مکمل طور پر خالی ہو کر تھر دودھ پیدا کرے۔

(۹) بچے کو دودھ پلا کر لبا دینا چاہیے۔ کدھر سے پراگھانا نقصان دہ ہے۔

(۱۰) ماں کی دماغی کیفیت کا دودھ کی تاثیر اور مقدار پر گہرا اثر پڑتا ہے۔

(۱۱) بچے کی تندرستی کا راز ماں کی چھاتیوں میں مضمر ہے۔

فصل سوم

پچھایتوں میں دودھ کی روانی

بچوں کو مصنوعی خوراک دینے سے جو نقصانات پیدا ہوتے ہیں ان کے پیش نظر ماہوں کی ہمیشہ بہرہ کو بخش ہونی چاہیے کہ ان کی چھایتوں میں دودھ کی روانی جاری رہے۔ کیونکہ پہلی فصلوں میں آپ پر یہ بات بخوبی طور پر روشن ہو چکی ہوگی کہ کوئی مصنوعی غذا انسانی دودھ کا مقابلہ نہیں کر سکتی اور آئندہ فصل کے مطالعہ سے آپ پر ان مصنوعی غذاؤں کے نقائص بخوبی آشکارا ہو جائیں گے۔ اس لئے وضع حل کے روز ہی سے ماں کو اس طرف دھیان دینا چاہیے۔ اسے یہ بات اچھی طرح دل میں بٹھالینی چاہیے کہ اس کے بچے کی زندگی کا راز اس کی چھایتوں کے دودھ میں مضمر ہے۔ اگر دودھ ہلکا نہ ہوگا۔ اس میں غذائیت کافی ہوگی اور اس کی روانی باقاعدہ ہوگی تو اس کا بچہ

طے اس کے دودھ کے علاوہ باقی تمام اقسام کی غذاؤں کو مصنوعی غذا مانا گیا ہے۔ چاہے کسی جانور کا تازہ دودھ ہو۔ چاہے دہ کا دودھ ہو یا گلیکسواڈ یا لٹنر وغیرہ سفوف کی شکل میں کوئی چیز ہو۔ غیر عورت کا دودھ بھی ایک حد تک مصنوعی غذا مانا جاتا ہے۔

پھلے چھو لے گا۔ اس کے خلاف مصنوعی غذائیں اس کے جسم کی نشوونما کو روک دیں گی بعض مصنوعی غذا میں جسم کو مونا تازہ بھی بنا دیتی ہیں مگر یہ تجربہ ہو چکا ہے کہ وہ محض چربی کی ایذا دی کا باعث ہوتی ہیں اور ان سے طاقت و توانائی بہت کم آتی ہے ایسے بچے عموماً روئی کے بورے کی مانند ہوتے ہیں۔

دماغی طور پر بھی مصنوعی غذا پر پیلے ہوئے بچے کمزور ہوتے ہیں بہتوں کو تو مصنوعی غذا سے کسی قسم کا بھی فائدہ نہیں ہوتا اور کافی تعداد کو کوئی غذا ملتی ہی نہیں آتی میں خواہ مخواہ مصنوعی غذا کے خلاف نہیں لکھا چاہتا۔ جو مجھ پر ان کے واسطے تو یہ غذائیں نعمتِ خداوندی سے کم نہیں جن بچوں کی مائیں مر جائیں یا ماں کے پتاؤں میں قدرتی طور پر یا ماں کی مٹو کھٹکی دھسے دودھ کم اترے یا بالکل ہی نہ اترے تو ان کی پرورش کے واسطے اس کے سوا اور چارہ بھی کیا ہے ؟

یہ عام طور پر دیکھنے میں آتا ہے کہ جو عورتیں پہلی دفعہ ماں بنتی ہیں ان کی چھاتیوں میں دو تین یا بعض حالتوں میں پانچ پانچ چھ روز تک دودھ نہیں اترتا۔ اس سے ماں کو گھبرا جانا نہیں چاہیے اور فوراً اس نتیجہ پر پہنچ کر کہ اس کی چھاتیوں میں دودھ نہیں ہے۔ بچے کو مصنوعی غذا دینا نہیں شروع کرنا چاہیے۔ اور نہ اس کے متعلق کسی قسم کی تشویش کرنی چاہیے۔ کیونکہ فکر تشویش سے بھی جیسا کہ میں آگے چل کر بتاؤں گا دودھ میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔ ماں کو چاہیے کہ صبر و استقلال سے اپنی چھاتیوں میں دودھ آنے کی تدابیر کرے اور وہ اس طرح کہ ہر دو گھنٹے کے بعد بچے کو اپنی چھاتیوں سے لگائے۔ اس سے جیسا کہ میں نے ہدایت نامہ خداوندی میں تحریر کیا ہے ماں کی چھاتیوں میں دودھ اترے گا۔ محبت اور پیار کے جذبہ سے بھی دودھ اترے گا میں آسانی ہوتی ہے ؟

جب ماں پریم کے ساتھ اپنے بچے کو چھاتی ہے لگاتی ہے تو بھل جوں بچے لے چوتنا ہے دودھ اترنا شروع ہو جاتا ہے۔ کیا آپ ہمیشہ نہیں دیکھتے کہ گائے کو دوسرے سے پہلے بچہ کو چھڑا جاتا ہے جو بچی بچہ را دودھ پیئے لگتا ہے گائے کا دودھ خاصی مقدار میں اترنے لگتا ہے شروع شروع میں گائے بھینوں کا دودھ بھی قدرتی طور پر کم اترتا ہے اسی طرح عورت کے دودھ کی روانی شروع میں خاصی ذبیعی ہو تو بھی گھبرانے اور فوراً مصنوعی غذا شروع کرنے کی کوئی ضرورت نہیں ایسی صورت میں بچے کو گرم پانی میں شہد ملا کر چھپے سے دینا چاہیئے پھر پہلے ہی کھاجا چکا ہے کہ دور در تک ایسا کیا جاسکتا ہے کیونکہ پہلے چوبیس گھنٹوں میں بچے کو بھوک بہت کم لگتی ہے اور جو کچھ لے لیتا ہے اس سے ہی وہ بھٹن چھڑا کر ان دور روز کے درمیان میں ماں کو باقاعدہ دو گھنٹہ بعد بشرطیکہ بچہ سونہ رہا ہو بچے کو اپنی چھایتوں سے لگا کر دودھ امانے کی کوشش جاری رکھنی چاہیئے۔ اس طرح سوا میں سناؤنے عورتوں کی چھایتوں میں دودھ اتر آتا ہے لیکن اگر تیسرے دن بھی ایسا نہ ہو تو چند حصے تازہ پانی میں ایک حصہ گائے کا دودھ اور شہد ملا کر بچے کو پلانا چاہیئے اور اسے اپنی چھایتوں سے لگانے کی کوشش برابر جاری رکھنی چاہیئے۔ اس طرح پانچویں چھٹے روز تک ضرور دودھ اتر آئے گا۔

یہاں یہ بات قابل ذکر ہے کہ ہر حالت میں پہلے پوچھ کر چھایتوں سے لگانا ضروری ہے۔ اور اگر دودھ نہ اترے تو اسے مصنوعی غذا دینی چاہیئے۔ اگر مصنوعی غذا دینے کے بعد بچے کو چھایتوں سے لگایا گیا تو پیٹ بھرا ہوئے کی وجہ سے وہ چھایتوں کو اچھی طرح نہ چوسے گا۔ اس لئے ہر دو گھنٹے کے بعد غذا دینے سے پہلے اسے اپنی چھایتوں سے لگایا جائے اور پھر مصنوعی غذا دی جائے۔ اس سے چند روز تک ماں کی چھایتوں میں دودھ اتر آئے گا۔

اس وقت مصنوعی غذا بالکل بند کر دینی چاہیے۔
یہ بات بھی قابل ذکر ہے کہ یہ تکلیف صرف اسی عورت کو بھگتنی پڑتی ہے جسے پہلی بار ماں بننے کا اتفاق ہوا ہو۔ عام حالتوں میں دودھ دودن میں آخر آتا ہے۔

بھوک کے بغیر اوپر دودھ دینا

بعض دفعہ ناسمجھ مائیں ایسا کرتی ہیں کہ بچہ تو آرام سے پڑا ہوتا ہے اور بھوک وغیرہ سے بالکل روٹا چلا ناہنیں لیکن اس کے باوجود وہ یہ سوچ کر بچہ بھوکا نہ رہے اسے گلے کے دودھ میں پانی ڈال کر پلا دیتی ہیں۔ ایسا ہرگز نہ کرنا چاہیے۔ کیونکہ اس سے بھی بچہ چھاتیوں کو سرگرمی سے نہ چومے گا اور اس طرح دودھ بھی بہت دیر سے اترے گا بعض اوقات دودھ نہ اترنے کی سب سے بڑی وجہ بچے کو اوپر دودھ پلانا ہی ہوتا ہے اور اس طرح مائیں اپنی نادانی سے ہی بچے کو بہترین غذا (ماں کے دودھ) سے محروم کر دیتی ہیں۔

فکرمندی

میں مندرجہ بالا سطروں لکھ آیا ہوں کہ ماں کو چھاتیوں میں دودھ نہ اترنے کے متعلق پریشان نہ ہونا چاہیے۔ کیونکہ اس سے دودھ کی روانی میں فرق آجاتا ہے جس طرح حاملہ کے یہی متغیر اثر مغز رہنے سے حل کر جاتا ہے اسی طرح زچہ کے فکر مند اثر مغز رہنے سے چھاتیوں میں دودھ کم ہو جاتا ہے۔ یا بعض حالتوں میں بالکل بند ہی ہو جاتا ہے۔ اپنی چھاتیوں میں سے دودھ نہ اترنے پر بعض دفعہ ماں بہت فکر کرتی ہے اور بچے کو اپنی چھاتیوں سے لگا کر مندرجہ بالا طریقے سے دودھ اترنے کی کوشش کرنے کے اُسے

کسی دوسری دایہ یا آنکے دودھ پر پرورش کرانے کی خواہش مند ہو جاتی ہے۔

دماغ میں اس قسم کے چھان پیدا ہونے سے عصبی نظام Nervous System چھاتیوں میں دودھ کے اجزاء سبکدوش ہو جاتا ہے (دل دماغ کے فلسفہ کا یہہ ایک اہم ترین اصول ہے)

چھاتیوں میں سے قدرتی اکساہٹ رک جاتی ہے اور دودھ کے اُترنے میں تاخیر واقع ہو جاتی ہے۔ یہ بات ماؤں کو سمجھ لینی ضروری ہے کہ ایک دفعہ دودھ بند ہوا تو اس کا جاری ہونا بے حد مشکل ہو جاتا ہے۔ اس لئے انہیں مندرجہ بالا طریقوں کو عمل میں لاکر اس بات کی پوری کوشش کرنی چاہیے کہ ان کی چھاتیوں میں دودھ اُتر آئے۔

بچھاتیوں کو خالی کرنا

دودھ کی بہترین روانی کے واسطے چھاتیوں کا خالی ہونا نہایت ضروری ہے اگر بہتے ہوئے پانی کو منظم نہ کیا جائے تو یہ بند تھکر رکھنے کی کوشش کرتا ہے یا پھر رک جلنے سے سر جاتا ہے۔ اسی طرح اگر چھاتیوں کو بخوبی خالی نہ کیا جائے تو اس کے روانی میں فرق آ جاتا ہے۔ اور چھاتیوں کی سوزش، تناؤ، کھچاؤ، ورم، ذبل، چھاتیوں کا پھٹ جانا یا دودھ کا بالکل سوکھ جانا اور ایسی ہی خرابیاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ اس لئے یہ لازمی امر ہے کہ دودھ پلانے والی عورتوں کو دودھ کی مسلسل روانی اور اپنی صحت کو قائم رکھنے کے واسطے چھاتیوں کو پورے طور پر خالی کر دینا چاہیے۔ یہ قابل افسوس ہے کہ ہندوستان میں مائیں اس امر سے بالکل ناواقف ہیں۔ یہاں اس کی طرف توجہ نہیں دی جاتی۔ جس وقت بچہ روتا ہے اسے دودھ پلانا شروع کر دیا جاتا ہے۔ اور خراہ دودھ پلا کر پھر ایک طرف کر دیا جاتا ہے۔

اس سے نہ تو بچہ ہی سیر ہو کر دودھ پیتا ہے اور نہ ماں کی چھاتیاں اچھی طرح خالی ہوتی ہیں جو
 مائیں اپنے بچوں کو دونوں چھاتیوں سے دودھ پلاتی ہیں وہ سخت تصور کی ترنگب
 ہوتی ہیں۔ بچے کو زیادہ دفعہ دودھ پینے سے کھل کر بھوک نہیں لگتی اور نہ سرگرمی سے وہ
 چھاتیوں کو چوس ہی سکتا ہے اور نہ چھاتیاں اچھی طرح خالی ہوتی ہیں جس سے ماں اور
 بچہ دونوں کو ایک نہ ایک نقصان پہنچے بغیر نہیں رہ سکتا۔ یہی وجہ ہے کہ بعض عورتوں کا
 دودھ پیش از وقت بند ہو جاتا ہے۔ اور بعض کی چھاتیوں میں دودھ کی روانی سست
 پڑ جاتی ہے۔

جو مائیں بچے کو دونوں چھاتیوں سے دودھ پلاتی ہیں وہ بھی اسی طرح کا نقصان
 اٹھاتی ہیں کیونکہ کچھ تصور اسادودھ ایک چھاتی سے پیتا ہے اور تصور اسادودھ دوسری
 چھاتی سے جس سے کوئی چھاتی بھی پورے طور پر خالی ہونے میں نہیں آتی۔ چاہے تو یہ کہ
 اس وقت تک ایک ہی چھاتی سے دودھ پلایا جائے جب تک کہ دودھ ختم نہ ہو جائے۔
 بعض دفعہ ایسا ہوتا ہے کہ چھاتیاں دودھ سے بھری ہوئی ہوتی ہیں لیکن بچہ میٹھی
 یا کسی اور دوسرے نقص کی وجہ سے انہیں پورے طور پر خالی نہیں کر سکتا۔ اس صورت
 میں بھی چھاتیاں بھری رہتی ہیں۔

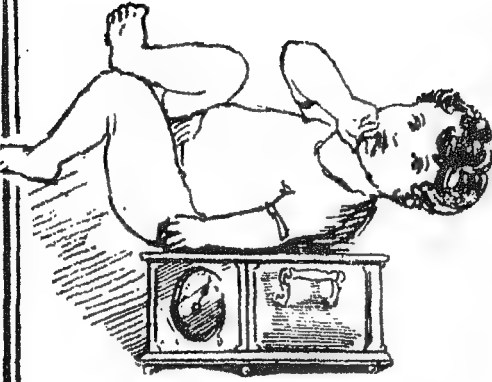
ماں کو چاہیے کہ اگر بچہ پورے طور پر چھاتیوں کو خالی نہ کر سکے تو اپنی چھاتیوں کو کمپ
 یا ماتھ سے خالی کرے۔ اس سے دودھ باقاعدہ آتا ہے گا۔ اور بچہ کچھ صحت مند بنوئے
 پر پورے طور پر بھوک لگے گی تو اس کی جب خواہش اسے دودھ مل سکے گا لیکن اگر
 چھاتیاں پورے طور پر خالی نہ ہوں تو پیشتر جو دودھ آتا ہوگا وہ بھی سوکھ جائے گا یا کم ہو جائے گا
 بہت دایہ اور سیانی عورتیں نوجوان ماؤں کو ہدایت کرتے پائی گئی ہیں کہ وہ

اپنے ہاتھ سے دودھ دہ کر خود پی لیں تاکہ دودھ کی روانی بھی قائم رہے اور دودھ ضائع بھی نہ ہو چرمنی کے گھساندہ اولوں نے بہت لمبے لمبے ٹکڑے کے بعد ثابت کیا ہے کہ یہ دودھ عورت کو جوان بنانے کے لئے بہت مفید ہے۔ اگر ان تمام طریقوں پر عمل کیا جائے تو چھاتیوں کی روانی میں فرق نہیں پڑتا اور بچے کی ضرورت کے واسطے کافی دودھ آتا رہتا ہے۔ اس طرح ماں اور بچہ ہر دو فائدے میں رہتے ہیں۔

فی ہزار ایک دودھ میں ایسی دیکھنے میں آتی ہیں کہ جو اپنے بچے کو دودھ پلانے کے بالکل ہی ناقابل ہوں۔ ورنہ اکثر حالتوں میں عورتوں کی اپنی غلطی سے دودھ کی روانی میں فرق پڑ جاتا ہے یا وہ بالکل بند ہی ہو کر رہ جاتا ہے۔ اس لئے ضروری ہے کہ جب ماں کو یہ معلوم ہو کہ اس کا دودھ کم ہو رہا ہے یا اس میں غذائیت کا عنصر باقی نہیں یا اس کی روانی میں فرق آ رہا ہے تو وہ فوراً غذا کی درستی کرے اور چھاتیوں کو اچھی طرح خالی کرے اور اگر بچے کو وقت بے وقت دودھ پلانی ہے تو ایسا کرنا چھڑ دے اور یہ نہ کرے کہ بچے کو دودھ پلانا قطعی بند ہی کر دے۔ ایسا کرنا برا ہے۔

چھاتیوں میں دودھ کم ہونے کی علامات

جب ماں کی چھاتیوں میں دودھ کم ہونے لگتا ہے تو اگر وہ بچے کا کمزوری پر نظر غائر مطالعہ کرے تو اسے معلوم ہو سکتا ہے کہ پہلے بڑے شوق سے بچے دودھ پوٹتا ہے لیکن چونکہ وہ حب خواہش دودھ حاصل نہیں کر سکتا اس لئے دودھ پینا بند کر کے چیخنے لگ جاتا ہے وہ چند ہی دنوں میں کمزور ہونے لگتا ہے۔ اس چہرہ بیمار کی طرح زرد نظر آتا ہے اور اسے دیکھنے سے صاف معلوم ہوتا ہے کہ اسے اس کی



بچے کا وزن ہر دو سے تیسرے مہینے ضرور کرنا چاہیے

ضرورت کے مطابق خوراک
نہیں ملتی۔ اس کی گردن
کے پیچھے کی چربی کم ہو کر
گردن خاص طور پر گردن نظر
آتی ہے اور دیگر جسم بھی پلا
ہونے لگتا ہے اور وزن
کم ہونے لگتا ہے۔ وزن
بچے کی غذا کو تاپنے والا
ٹیرمو میٹر آگ ہے۔ ہمارے
ملک میں بچہ کو وزن کرنے

کا رواج نہیں لیکن حقیقت یہ ہے کہ اس بات کے جاننے کے واسطے کہ بچہ صحیح طور پر ترقی کر رہا
ہے یا نہیں اس امر کی اشد ضرورت ہے۔ کیونکہ جو بچہ بدی غذا حاصل کرتا ہو گا اس کا وزن
ضرور بڑھے گا۔ برعکس اس کے ضرورت سے کم غذا حاصل کرنے والے بچے کا وزن گھٹے گا۔ یا
کچھ عرصہ وہیں کا رہے گا۔ بچے کا وزن کرنے کے متعلق آئندہ کسی فصل میں روشنی
ڈالی جائے گی۔ یہاں صرف اتنا ہی لکھنا کافی ہے کہ جب ماں دیکھے کہ بچے کے وزن
میں کمی پیدا ہو رہی ہے تو اسے فوراً سمجھ لینا چاہیے کہ اس کی چھاتیوں میں دودھ کم ہو گیا
ہے۔ یا دودھ میں غذائیت کم ہو گئی ہے جس کے بعد اسے دودھ بڑھانے یا اس میں غذائیت
زیادہ کرنے کی تدبیر کرنی چاہیے۔ وزن کرنا اس صورت میں زیادہ ضروری ہو جاتا ہے جب
کہ بچہ کو مصنوعی غذا دی جا رہی ہو جبکہ آئندہ فصل میں بتایا جائے گا کہ

لحہ اس بیماری کو سوکھا انسان کہتے ہیں۔

کمی بول برائے | جب چھاتیوں میں دودھ کم ہوا اور بچہ ضرورت سے کم غذا حاصل کر رہا ہو تو اسے پیشاب کافی نہیں آتا ہے۔ اور کپڑے پر داغ

باقی رہ جاتا ہے۔ اسے پاخانہ میں کم مقدار میں آتا ہے اور اس کی رنگت بھی خلاف معمول ہوتی ہے جب بچہ پاں کی چھاتیوں سے بہت دیر تک دودھ چوستا رہے اور اسی حالت میں ہو جائے تو سمجھنا

غذائیت کا ہلکا پن

چاہیے کہ دودھ ہلکا ہے اور اس میں غذائیت کا مادہ زیادہ نہیں (عمدہ دودھ پیٹے پیٹے بھی بچے سو جایا کرتے ہیں لیکن اس حالت میں وہ بہت دیر تک چھاتیوں سے نہیں چمکتے) جب دودھ میں پانی کا عنصر زیادہ ہو اگرچہ اس کی مقدار کافی ہو تو اس صورت میں بچہ بار بار چھاتیوں سے دودھ چوسنے کے واسطے پیشاب رہتا ہے۔ کیونکہ وہ پیشے بھوکا رہتا ہے۔ اور جب اس کے منہ میں چوچی دی جاتی ہے تو وہ اسے اس طرح چھوڑ دیتا ہے جیسے ہم لوگوں کو روٹی یا چاول کی بجائے کوئی پانی ہی پلا کر ہماری بھوک مٹانا چاہے۔ اور ہم اس پانی کو پینے سے کراہیت محسوس کرتے ہوئے انکار کر دیں۔ پتلا دودھ چوسنے میں بچے کو بعینہ اسی طرح کی بااؤسی ہوتی ہے اور اس کے بعد وہ چوچی کو ہاتھ سے پرے کر دیتا ہے۔ چاہے کتنی ہی دفعہ اس کے منہ میں دی جائے۔ اس کا پیٹ بھرا ہو گا مگر اسے اچھارہ کی شکایت نہیں ہوگی۔ اسے پیشاب بہت مقدار میں آئے گا اور پاخانہ بہت تھوڑی مقدار میں۔

ایسی صورت میں ضروری ہے کہ ماں دودھ کے اس ہلکے پن کا علل ج کرے جہاں دودھ میں کمی نقصان دہ ہے وہاں ہلکے پن کی افراط بھی چنداں سودمند نہیں۔ اس سے بھی بچہ کافی غذا نہیں پاسکتا۔ اور نہ اس سے اس کی بھوک ہی فرو ہو سکتی ہے۔

دودھ میں کمی یا بے لکھ پن کے اسباب

اگر دودھین نے گزشتہ باب کو غور سے پڑھا ہوگا تو وہ فوراً نتیجہ اخذ کر لے گے کہ دودھ میں کمی ہونے کی بہت بڑی وجہ دودھ پلانے میں اوقات کا خیال نہ کرنا ہے اور ماں کا دودھ وغیرہ طاقت بخش غذا نہ کھانا ہے نیز دودھ میں پانی کے عنصر کی زیادتی ہونی چاہیے۔ بعض عورتوں کی چھاتیوں میں پہلے پہل کافی دودھ آتا رہتا ہے لیکن پھر خوراک کی خرابی یا بے احتیاطی سے بہت کم ہو جاتا ہے۔ یہ حالت بڑے گھرانوں کی ماؤں میں خصوصاً پائی جاتی ہے۔ پستانوں کا ٹھیک طریقہ خالی نہ کرنا جلدی میں دودھ پلانا، یا دودھ پلانے سے بچی چرانا، بچے کو ان کے سپرد کر دینے کی خواہش کرنا، اسے بہت کم پیار کرنا، اپنی سیر و تفریح میں مشغول رہنا چلنے دوڑنے کا استعمال بھی ماں کی چھاتیوں میں دودھ کم کر دیتا ہے۔ ماؤں کو چاہیے کہ وہ گزشتہ فصلوں کا خوب خوراک ساتھ مطالعہ کریں۔ اور اسی عادتوں سے بالکل بچی رہیں جن سے دودھ کم ہوتا ہے اور اسی عادتیں پیار کرنے کی کوشش کریں جن سے چھاتیوں میں دودھ فراوانی سے بڑھتا ہے۔ اس کے بعد خود اپنی خوراک کا بھی خیال رکھیں :

بعض دفعہ پستانوں کی چوچوں میں نقص ہوتا ہے پستانوں میں گو دودھ کافی ہوتا ہے مگر بچے کو دودھ کم ہی میسر ہوتا ہے۔ اس صورت میں پہلے چوچوں کا علاج کر کے بچے کو دودھ پلانا شروع کیا جائے :

مندرجہ ذیل علاج پر ہرگز خوراک دودھ بڑھانے میں بہت مدد و معاون ثابت ہوگا اور ماں اور بچہ ہر دو بڑے سہنے میں رہیں گے۔

علاج !

ہلکا پن

اس حالت میں اگرچہ دودھ زیادہ اور بافراطرتا ہے لیکن اس میں غذائیت کا مادہ بہت ہی کم ہوتا ہے۔ اس صورت میں دودھ کسی دوسرے بچے کو پلا کر چھاتیوں کو ہلکا کیا جاسکتا ہے۔ یا اسے پپ سے خالی کر کے پستان پر کھڑا مٹی اور مشک کا فور کا پپ کیا جائے۔ عورت کو طاقت بخش اور زور دہم غذا دی جائے۔ مثلاً دودھ، مکھن، بالائی، مٹے، آٹے کی روٹی، چنے کا شوربہ (انڈا اور گوشت کا شوربہ اگر کھلتے ہوں) مالٹا، سیب، سنگترہ، ناشپاتی، انگیر، کشمش، بادام وغیرہ دے جائیں۔

بچہیں ہلکا گئے کے دودھ کے ساتھ صبح شام ۴-۵ ماشہ سفید زیرہ یا سو بھگیا گندھنی یا زچہ کے بیان میں لکھی ہوئی سچون سفوی زچہ استعمال کریں تین ایک دوسرے سے بڑھ کر مفید ثابت ہوں گی اس کے علاوہ چند روز ماں کو خوراک کے ساتھ شہ گندھک ۱۰ ماشہ اور مٹی سیب جلا ہوا (یا آن بچھ چونا) ایک ٹی دے دیا کریں۔ اچھی مقید و طاقتور چیز ہے یا پانچ گرین فاسفیٹ لائٹ دی جائے۔ اس سے نہ صرف دودھ صاف ہوگا بلکہ غذائیت کا عنصر بھی زیادہ ہو جائے گا۔ چھوٹا بچہ جس سے انسان کی ہڈیاں بنی ہوئی ہوتی ہیں۔ بچے کے دودھ پینے سے اس کی مقدار کم ہو جاتی ہے۔ اس سے بھی دودھ میں غذائیت کا مادہ نہیں رہتا اور دودھ ہلکا ہو جاتا ہے۔ مٹی سیب، بچھا ہوا چونا، فاسفیٹ آف لائم ایسی چیزیں ہیں جن کا استعمال اس کمی کو پورا کر دیتا ہے۔ شہ گندھک سے خون صاف اور بہت مقدار میں پیدا ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ ہر چار چیزیں اعصاب کے مضمر کو بہت تقویت دیتی ہیں۔ ہلکا دودھ بچے کو پلانا مضرب ہے کیونکہ بچہ اسے زیادہ مقدار میں پی

جائنا ہے۔ اور اس کا پیٹ پانی سے بھر جائے جس سے بہت سی خوابیاں پیدا ہوتی ہیں اس واسطے اس کی اصلاح کی طرف خاص توجہ دینی چاہیے۔

دودھ بڑھانے کے نسخے

جن عورتوں کی چھاتیوں میں دودھ کم ہو جائے انہیں بچے کی حالت میں اس بات کا پتہ لگا کر اس کا علاج کرنا چاہیے۔
ذیل کے نسخوں کا استعمال مفید ہوگا:-

(۱) گاجر بولی اور شلغم کے بیج۔ سوئف۔ تودھی۔ مالکھانہ۔ منڈی ساتوں ایک ایک تدریب کو باریک پیس کر اور مل کے کپڑے میں چھان کر سوئف تیار کریں۔ خوراک ۴ ماشہ۔ بچے کی ماں صبح شام پیسوئف چھانک کر اوپر سے دودھ پی لیا کرے۔ گرمیوں میں چار دیں مفرز اور باوام کی کھنڈانی کے ساتھ لے سکتی ہے۔

(۲) بیج انیس پیلی ہڑ دیودار ناگ کیسر گل نیلوفر سب کو ہٹا دیا
ہم ماشہ ہم ماشہ ہم ماشہ ہم ماشہ ہم ماشہ ہم ماشہ

کوٹ کر آدھ سیر پانی میں جوش دیں جب آدھ پاؤ کے قریب رہ جائے تو ازل چھان کر روزانہ پلائیں۔ اس جوش اندہ میں اگر مصری پلائی جائے تو کوئی ہرج نہیں۔ اس سے چھاتیوں کے غرور تندرست ہو کر اچھا دودھ پیدا کرنے لگتے ہیں۔

(۳) سوئف اور شتاور باریک پیس کر ہم وزن مل کر ہم ماشہ صبح شام دودھ کے برابر پلائیں۔
(۴) ماں کو چاہیے کہ اپنی خوراک میں دودھ کا زیوہ استعمال کرے۔

(۵) مونگ کا پانی بھی دودھ بڑھانے میں مدد دیتا ہے۔

(۶) ایک تولہ سے لے کر آدھی چھٹانک تک بول کی گری کا آنا دودھ میں تھوڑا پکا کر صبح شام استعمال کریں۔ اس بات کی احتیاط رکھیں کہ کھیر بہت کاٹھنی ہو جائے ورنہ دیر سے ہضم ہوگی



(۷) آدھ پاؤ سفید

زیرہ لیا جائے اور اسے

چھان چھٹانک رات کے

وقت کسی برتن میں

ڈال کر اوپر سے اتنا

دودھ ڈال دیا جائے

جو اس کے چار انگلی

اوپر تک آجائے رات

بھر لے پڑا رہے دیا جائے

صبح کے وقت تمام

دودھ زیرہ میں جذب

ہو جائے گا۔ پھر اس زیرہ

کو اگر سردی کا موسم ہو تو

دھوپ میں اور اگر

گرمی کا موسم ہو تو چھاؤں

میں لٹکھا لیا جائے

بچہ کی تندرستی کا خاصا من مال دودھ ہوا وہ مال کو اپنا دودھ پلانے کے لئے زیادہ

سے زیادہ مقدار میں گائے (یا بھیش) کا دودھ پینا چاہئے

اور دودھ جاسنے پر باریک میں کرے۔ یا ماشہ کی خوراک دودھ کے ساتھ صبح و شام استعمال کیا جائے

لیکن یہ خیال ہے کہ دودھ میں نوکے ہوئے زیرہ کا پینا محنت طلب امر ہے اور اس سے جلدی گھرا جانا نہ چاہیے۔

(۸) اس کے علاوہ چاول، گہوں، گوشت، چھوٹی مچھلی، چولائی، کاساگ، سسٹرت چرک، اور خصوصاً دودھ کا استعمال دودھ کو بڑھاتا ہے۔ بچے سے لاڈ پیار کرنا بھی چھاتیوں میں اکساہٹ پیدا کر لیتے۔ جس سے دودھ بڑھتا ہے۔

(۹) چھاتیوں میں نقص کی وجہ سے اگر بچے کو دودھ کم ملتا ہے تو حالات کے مطابق اس کا علاج کریں۔ بعض عمر توں کی چھاتیاں بہت ڈھلکی ہوئی یا بہت نرم اور پلپلی ہوتی ہیں جن سے بچہ چھاتیوں کو دھسنی نہ پتی ہے۔ ہدایت نامہ بھوی میں ایسی چھاتیوں کی اصلاح کے واسطے تیل اور لپ و غیرہ درج ہیں جن کے کچھ حصہ کے استعمال سے ڈھلکی ہوئی چھاتیاں بھر جاتی ہیں۔

(ب) انگلیا کا استعمال ضروری کرنا چاہیے تاکہ چھاتیوں کی گولائی اور خوبصورتی قائم رہے۔ نیران میں دودھ زیادہ مقدار میں پیدا ہوا اور جمع رہ سکے۔

دودھ کا ناقص ہونا

غذا اور جماع میں بد پرہیزی کی وجہ سے چھاتیوں کے دودھ میں نقص واقع ہو جاتا ہے۔ صاف اور اچھا دودھ سفید، تھلا، میٹھا اور خوشبودار ہوتا ہے اور پانی میں ڈالنے سے اس میں بل جاتا ہے۔ اگر دودھ پانی سے بھاری ہو اور اس کی تہ میں چلا جائے یا اس کی نو خاص قسم کی ہو یا اس میں جھاگ پڑتے ہوں یا اس کا رنگ میللا ہو یا نیلا، زرد یا تانبے کے رنگ کا ہو تو سمجھنا چاہیے کہ دودھ میں نقص ہو یا بادی

سے خراب شدہ دودھ پانی پر تیرتا ہے۔ اور ذائقہ میں ذرا کڑوا سا ہوتا ہے۔ گرمی سے خراب شدہ دودھ میں زرد زرد دھاریاں چھوٹی ہیں اور ذائقہ اکثر کھٹا ہوتا ہے۔ کف سے بگڑا ہوا دودھ پانی میں ڈوب جاتا ہے۔ لیس دارا اور کڑھا ہوتا ہے۔

دودھ چلبے کسی وجہ سے بگڑا ہو مندرجہ ذیل نسخہ کا استعمال کر ان میں ٹھیک ہو جائیگا۔
ناگ موٹھا چرائے۔ سوٹھ افندو کڑا اور کلو چار دانتے لے کر پانی میں اچھی طرح کالٹھ کر صبح شام پندرہ روز تک پلائیں۔ خوراک دودھ۔ مونگ کی دال اور گھی روٹی۔
(ہرکثیت نامہ، خاوند)

دودھ بڑی نالیوں میں مٹا بھی مفید ہے۔

عام ہدایات

اس کے علاوہ ماں کو چلبے کہ جب لے سے معلوم ہو جائے کہ اس کی چھاتیوں میں دودھ کم ہے تو وہ چند دن تک کامل آرام کرے اور جہاں تک ہو سکے بستر ہی پر پڑی رہے۔ اس سے بھی دودھ میں اضافہ ہو جائے گا۔ کیونکہ کافی آرام نہ ملنے سے بھی دودھ کی روانی کم ہو جاتی ہے۔ ایسی ماں کو چاہیے کہ وہ زیادہ محنت اور مشقت سے احتراز کرے۔ اسے چلبے کہ چھاتیوں کو پوری طرح خالی کرتی رہے۔ اس سے جیسا کہ پیش ازیں لکھا جا چکا ہے، دودھ کی روانی زیادہ ہو جائے گی۔ زیادہ مقدار میں دودھ پیاجا عمدہ غذا کھائی جائے۔ حتیٰ الوسع روزانہ سیر کرنا چاہیے۔ ہر وقت گھر کے کام میں لگے رہنے سے بھی یہ نقص واقع ہو جاتا ہے۔ کیونکہ کھایا پیاسا ب محنت مزدوری میں خرچ ہو جاتا ہے اور جو عورتیں ہر وقت لیٹی رہتی ہیں اور سیری انہیں کام کاج کرنے سے منع کرتی ہے ان کے دودھ میں یوں نقص واقع ہو جاتا ہے کہ ان کا کھایا پیاسا صحیح طور پر جزو بدن نہیں ہوتا۔

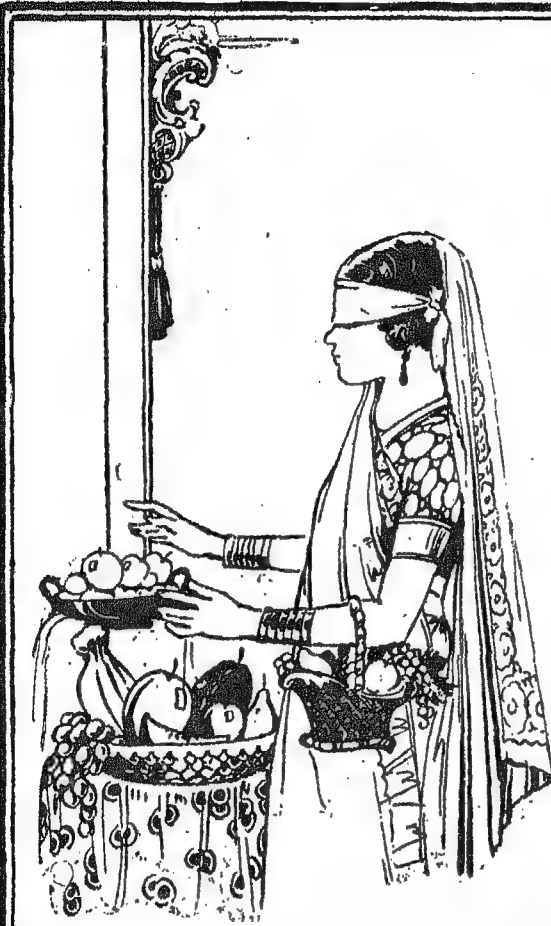
چوتھی فصل

ماں کی خوراک کی اقسام اور اجزاء غذائی

بچہ ماں کا دودھ پیتا ہے۔ اب جس قسم کی غذا ماں کی ہوگی اس کے مطابق ہی دودھ اترے گا۔ گائے بھینس کے معامہ میں ہم صاف طور پر دیکھا کرتے ہیں کہ گھاس دانہ بھوسا، سبز چارہ۔ بنولے۔ چنے کا چھلکا۔ دھان کا چھلکا دودھ کے حق میں سب مختلف اثر رکھتے ہیں کسی سے دودھ بہت اترتا ہے مگر تھلا۔ کسی سے تھڑا اترتا ہے مگر لذیذ۔ کوئی گاڑھا کوئی مکھن والا وغیرہ وغیرہ کوئی طرح کا دودھ ہوتا ہے۔

اسی طرح اگر انسانی دودھ کا مطالعہ کیا جائے تو بعض قسم کی خوراک سے ماں کا دودھ خون بڑھنے والا ہوتا ہے۔ بعض ہڈیوں کو طاقت دینے والا۔ بعض قبض کشا اور بعض قابض۔ بعض خوراک بچے کی چربی بڑھاتی ہے۔ بعض گھٹاتی ہے۔ وغیرہ وغیرہ اگر یہ سب باتیں جان لی جائیں تو والدین کس طرح غذا کے معاملے میں غافل رہ سکتے ہیں؟

دودھ پیتے بچے کی ماں کو اپنے لئے خوراک منتخب کرنے سے پہلے یہ لازم ہے



غذا کے انتخاب میں اکثر عقل اور مکتبہ سے کام نہیں لیا جاتا جیسی آگنی ویسی سہمی

کلاس کے اجزاء
کی جانچ لے
انسانی نظام
کی ترقی کے
لئے مختلف
قسم کے اجزاء
کی ضرورت ہو
اور بعض غلوں
میں اس اجزاء
میں سے کسی
نہ کسی کا فقدان
ہی ہوتا ہے
اور بعض میں کسی
کی افراتہ اس
لئے ایسا نہ ہو
کہ آپ بچے کی
مال کو جو غذا

دیں اس سے کوئی اہم جزو بچے کے اندازہ سے رہ جائے یا کوئی جزو بہت زیادہ مقدار میں
اس کے معدہ میں چلا جائے مثلاً چاول میں گوشت پوست بڑھانے والے اجزاء نہیں ہوتے

یہ کمی والوں سے پوری کی جاتی ہے۔ اگر کوئی عورت صرف چاول کھائے تو اس کا دودھ بچے کے گوشت پوست کے اضافہ کا باعث نہ ہو گا۔ چاروں سے دودھ میں بلکہ کچھ آجائے ہے۔ اس لئے والدین کے لئے یہ ضروری ہے کہ وہ غذا کے معاملہ میں آنکھوں پر پٹی باندھ کر نہ چلیں بلکہ نیچے کچھ خوراک کی اقسام اور ان کے اجزاء کو ذہن نشین کر لیں۔ چھاتیوں سے دودھ پینے والے بچے کی ماں کے لئے یا دودھ چھوڑ دینے پر بچے کے اپنے لئے وہ غذا تیار کر سکیں جن کا بچے کی نشوونما پر بہتر اثر پڑے جو خوراک بچے کو دی جائے اس میں کسی ایک عنصر کی بہت زیادتی یا کمی نہ ہو اور اگر کسی کو تو اس کی تلافی کرنے کے لئے اس خوراک کے ساتھ دوسری غذا تیار کی جائے۔ ایسا نہ ہو کہ ایک خاص قسم کے جزد کی کمی سے اسے اعراض قلت لاحق ہو جائیں یا کسی ایک جز کی افراط سے وہ موتا ہو جائے اور اس کے اعضا میں وقت برفا دم ہو جائے۔

غذا کے اجزاء

دودھ۔ مکھن۔ گہیروں۔ سیب۔ آندا۔ ساگ۔ اورک۔ بادام۔ تری۔ کھانڈ۔ مونگ وغیرہ جو کچھ بھی ہم کھاتے ہیں سب میں کم بیش مندرجہ ذیل اجزاء پائے جاتے ہیں:-

Proteins.	(۱) پروٹین
Fats.	(۲) چکنائی
Carbohydrates.	(۳) شکر بھل نشاستہ
Salt and Minerals	(۴) نمک اور معدنیات
Water	(۵) پانی

لے مفصل تعلیم غذا میں مطالعہ کر کے مستفید ہوں

تشکر میچ (۱۱) پروٹین۔ یہ وہ قیمتی جزو ہے جس سے گوشت اور خون بنتے ہیں جسم میں کوئی جگہ نہیں جہاں پروٹین نہ ہو۔ جتنی زیادہ پروٹین والی غذا ہم کھائیں گے اتنا ہی زیادہ ہمارا گوشت اور خون بڑھے گا۔ پروٹین والی غذا میں جسم کی ترقی کے لئے بے حد ضروری ہیں۔ ان سے طاقت بھی بڑھتی ہے لیکن ان کا زیادہ ہمارے دماغ اور خون کو ہنا ہے اور انہیں تقویت نہیں ملتا ہے۔ دودھ۔ گوشت۔ مچھلی۔ انڈا۔ گیہوں۔ دالیں اسی قسم میں سے ہیں۔

(۱۲) کاربوہائیڈریٹ۔ نشاستہ اور شکر والی غذاؤں کا کام طاقت اور حرارت پیدا کرنا ہے۔ ضرور لوگ جو کچھ کھاتے ہیں انہیں ان کی بہت ضرورت ہے۔ انہیں ان غذاؤں کا استعمال کرنا چاہیے۔ کھانڈ (مصری)۔ شکر اور نشاستہ والی چیزیں (مثلاً آبی جاول)۔ گھی۔ گنا۔ انگور۔ کھانڈ۔ گیہوں وغیرہ) اس قسم کے تحت میں آجاتی ہیں۔

(۱۳) فیٹ۔ (چربی) ہمارے جسم میں جہاں جہاں گوشت ہے اس کے ساتھ تھوڑی بہت چکنائی یا چربی بھی رہتی ہے۔ باوام۔ گھی وغیرہ چکنے کھانوں سے ہماری چربی بڑھتی ہے۔ دل۔ گردہ۔ زخار وغیرہ کے نیچے چربی کی تہیں جوتی ہیں چکنائی سے جہاں چربی پیدا ہوتی ہے وہاں اس سے طاقت بھی پیدا ہوتی ہے۔ مگن۔ گھی۔ انڈے کی زردی۔ باوام۔ بالائی وغیرہ اس قسم میں سے ہیں۔

(۱۴) معدنیات اور نمک والی غذائیں ہاضمہ کو بڑھاتی ہیں اور پیوں کو بناتی اور گیہوں میں پروٹین اور کاربوہائیڈریٹ ہر دو خاص مقدار میں ہیں باقی اجزاء بھی تھوڑے تھوڑے ضرور پائے جاتے ہیں۔ اسی واسطے ساری دنیا میں گیہوں کی رشتہ کسی نہ کسی شکل میں ضرور کھائی جاتی ہے۔ کہا گیا ہے کہ دودھ اور گیہوں یہ دو مکمل ترین غذائیں ہیں۔

طاقت دیتی ہیں۔ سبز یوں اور ساگ کی مختلف اقسام میں نمک زیادہ ہوتا ہے اور دودھ۔
گنیم۔ وال وغیرہ میں ذرا کم۔ چھاروں میں پہلے سبز یاں پکائے یا لے جانے کا انتظام
نہ ہوتا تھا جس سے چھاروں کے راسخ خراب ہو جاتے تھے۔ ہڈیوں کے علاوہ باقی
تمام جسم میں بھی نمک پائے جاتے ہیں۔ پالک۔ سنگترہ۔ لیو۔ ٹائٹر۔ تری۔ بینگن وغیرہ
جسم میں نمک اور معنیات کی ضرورت کو پورا کرتے ہیں۔

۵) پانی۔ ہماری خوراک میں پانی سب سے اہم چیز ہے۔ ہمارے جسم میں نصف
حصہ پانی کھسے۔ خون۔ گوشت۔ چمڑہ۔ ہڈی سب میں پانی کا عنصر ہے۔ یہ سب اہم چیز
ہے جسم کی اندرونی صفائی کے واسطے پانی بے حد ضروری ہے۔ ہمارے جسم میں خوراک کے
ساتھ جو ذہر یا عنصر داخل ہوتا ہے اسے پانی۔ پسینہ۔ پیشاب اور تھوک کے ذریعہ باہر نکال دیتا
ہے۔ خون کو خراب اور گاڑھا ہونے سے بچاتا ہے۔ بور و پ میں زیادہ اور مندوستان میں قحط
کم دو جانوں اور عورتوں میں یہ غلط خیال پیدا ہو گیا ہے کہ صحت کے لئے پانی کھ استعمال
کرنا چاہیے۔ اور اس خام خیالی کی بنا پر بیشتر نوجوان عورتیں نقصان اٹھا رہی ہیں اور یہ جو
زر کیل زدہ اور میلے Muddy چہرے نظر آتے ہیں ان کی وجہ یہی ہے
کہ جسم کا ذہر پانی کے ذریعہ باہر نہیں نکلتا۔ بعض دفعہ دودھ کو پانی کی بجائے استعمال کیا
جاتا ہے لیکن ایسا کرنے والے نہیں جانتے کہ دودھ پانی کی بجائے دودھ ہے دیا جاتا ہے اور وہ قبض کا
شکار ہو جاتے ہیں۔ زچہ اور دودھ پلانے والی عورتوں کو بھی پانی نہیں دیا جاتا۔ یہی غلطی ہے
پانی کی ضرورت پانی سے پوری ہو سکتی ہے دوسری غذاؤں سے نہیں۔

فریڈن الیڈ اہم دوسرے عالم ڈاکٹروں کی رائے ہے کہ ایک انسان جن کلازین
 ۱۲ امین ہوئے ایسی خوراک کھانی چاہیے جس میں روزانہ پندرہ ٹین گرام لالہ چکنائی، تولہ
 حصہ رکھتی ہو۔ شکر ۱۲ تولہ ٹنک اور پانی حب ضرورت حسب پسند جن کے بھوجن میں ٹین
 کاجز و کم ہوتا ہے وہ کمزور رہتے ہیں۔ ان کا وزن بہت کم ہوتا ہے۔ دماغ سے کام کرنے
 والوں کے لئے بھی پندرہ ٹین بہت کارآمد ہے۔ حاملہ عورت اور دودھ پلانے والی عورت کو
 ہر دہائی کی بڑی ضرورت ہے اور مقررہ مقدار سے اسے زیادہ چاہیے۔

چکنائی اور شکر والی خوراک طاقت کے واسطے ضروری ہے۔ خاص کر سردی کے
 موسم میں جسم میں گرمی قائم رکھنے کے واسطے چکنائی اور شکر کی بہت ضرورت رہتی ہے چکنائی
 اور شکر ایک دوسرے کی جگہ پر کام دے سکتے ہیں مثلاً غریب آدمی جن کو کبھی دودھ جیسی
 چکنی غذا میسر نہیں ہوتی وہ چاول۔ گناک۔ وال۔ جوار سے اپنا مطلب بخوبی پورا کر سکتے ہیں
 دودھ پلانے والی ماں کے لئے دراصل متذکرہ بالا جملہ اجزاء کی ضرورت ہے۔

کیونکہ بچے کی اوائل عمر میں اس کے خون گوشت پوست چربی ہڈی تجادل و دماغ سب کی
 زور و شور سے افزائش کا وقت ہوتا ہے۔ ماں بچے کی جس قسم کی ترقی دیکھتی دیکھے اسی کا
 خیال رکھ کر غذا میں ضروری کمی پوری کرے۔ اس معاملہ میں تعلیم غذا کا مطالعہ کر کے لڑکے بہت مفید رہے گا

وٹامین VITAMINES

ہماری خوراک میں پندرہ ٹین کاربوہائیڈریٹ چربی اور معدنیات کے علاوہ ایک
 چیز وٹامین بھی ہوتی ہے جس کی غیر موجودگی ہماری صحت پر بُرا اثر ڈالتی ہے۔ اگر ہمیں
 غذا میں یہ چیز حاصل نہ ہو تو کئی قسم کی بیماریاں لاحق ہو جاتی ہیں۔ بچے کو اس چیز کی
 ہماری نسبت زیادہ مقدار میں ضرورت ہوتی ہے۔ کیونکہ جیسا اس کتاب کے شروع

اس پر کتاب آٹھ آٹھ میں ہم اسے ہاں سے بل سکتے ہیں۔

میں لکھا گیا ہے بچے کا جسم بیماری نسبت زیادہ تیزی سے بڑھتا ہے۔ اور اگر بچے کی غذا میں یہ چیز نہ ہو تو اسے ریش یا سکودی وغیرہ کی بیماریاں ہو جائے گا اندیشہ ہے۔ ان کا ذکر بچے کے امراض میں آئے گا۔ اس چیز کی عدم موجودگی سے جسم کمزور ہو جاتا ہے اور اس کی قوت مدافعت بالکل کم ہو جاتی ہے جس سے یہ دوسری بیماریوں کو برداشت کرنے میں معذور ہو کر جلد ہی ان بیماریوں میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ اور اگر یہ اجزاء خوراک میں موجود ہوں تو وہ تندرست رہتا ہے جسم توانا ہوتا ہے اور اس کی قوت مدافعت بڑھتی ہے۔ غذا میں اس چیز کی موجودگی صحت کو برقرار رکھتی ہے اور غیر موجودگی کئی خاص بیماریوں کو پیدا کرنے کا موجب ہوتی ہے۔ اس چیز کو وٹامین کہتے ہیں اور یہ کئی قسم کی ہوتی ہے۔ اس سے پہلے کہ وٹامین کی مختلف اقسام کی کیفیت بیان کی جائے بہتر ہے کہ ان کی مشترکہ خصوصیات پہلے بیان کر دی جائیں۔

وٹامنز عموماً ہری تر کالہ می پھل پھول۔ میوہ جات اور ہری گھاس میں عام ملتی ہے۔ نیز ان پر گزراہ کرنے والے جانوروں کے دودھ اور ان کے جگر اندروں اور گوشت میں پائی جاتی ہے۔ ان کی پیدائش اول اول نباتات سے ہوتی ہے اور وہاں سے جانوروں کے جسم کے اجزاء میں پائی جاتی ہے :

(۱) زیادہ گرمی اور حرارت سے وٹامنز کا خاتمہ ہو جاتا ہے
خاصیتیں عموماً اور جسمانی گرمی حرارت پر یہ تباہ ہو جاتی ہے۔ پس اس سے ہم آسانی سے نتیجہ نکال سکتے ہیں کہ کھانسی یا تھل میں تلی ہوئی چیزیں اپنا یہ طاقت بخش جز ضائع کر بیٹھتی ہیں۔

(۲) کھادی اشیا Alkalies مثلاً ان کو بہت جلد تباہ کر دیتی ہیں۔

Rickets, بچوں کا شیرھا ہونا ۵۲ Scurvy, مٹو کا باسحر

خصوصاً جب کھاری چیز ڈال کر کسی چیز کو پکایا جائے تو یہ اجزائے غذائی تباہ ہو جاتے ہیں۔ مثلاً اگر کسی چیز کو ۱۰۰ ڈگری درجہ حرارت پر بڑی دیر تک گرم رکھنے پر بھی اس کے وٹامین ویسے کے ویسے ہی رہتے ہوں تو اگر تھوڑا سا سوڈا ڈال کر اس سبزی ترکاری وغیرہ کو پکایا جائے تو پچاس درجہ پر ہی سادھے وٹامنز تباہ ہو جائیں گے۔

ہوٹلوں سکول کے ہوٹلوں بورڈنگ ہاؤسوں میں جو سبزیاں پکائی جاتی ہیں انہیں جلدی گلائے کی غرض سے باورچی لوگ ان میں سوڈا ڈال دیتے ہیں تاکہ چیز جلدی گل جائے۔ اس صورت میں سبزی تو بیشک گل جاتی ہے مگر صحت کاردار (وٹامنز) قطعی طور پر تباہ ہو جاتے ہیں۔

(۴) خوراک میں انکی غیر موجودگی فوری اثر نہیں کرتی کیونکہ جسم میں اتنی طاقت موجود ہے کہ وٹامین کی ایک خاصی تعداد اپنے ریتوں میں محفوظ رکھ سکے اور وٹامین والی غذا نہ ملنے پر بھی کچھ عرصہ تو جسم بخوبی اپنا کام کرتا رہتا ہے۔

(۵) خشکی سے بھی وٹامین کا اثر زائل ہو جاتا ہے۔ اگر کسی سبزی کو شکھا کر رکھا جائے تو اس کے اجزائے غذائی اڑ جاتے ہیں۔

اسی سلسلے میں یہ بات بھی قابل ذکر ہے کہ ڈبوں میں جو خشک دودھ بکلتا ہے یا دوسری خوراکیں جو سفوف کی صورت میں بچوں کے واسطے فروخت ہوتی ہیں ان کو اس حالت میں لانے سے پہلے ان میں بہت سی اصلا حین کی جاتی ہیں اور انہیں گرم کر کے ان کا پانی اڑا دیا جاتا ہے۔ اس عمل سے وٹامین عام طور پر تباہ ہو جاتے ہیں اور پھر بچے کی تندرستی اور صحت کا دار و مدار ہے یہی وجہ ہے کہ تین فیصد مصنوعی دودھ پر پلے ہوئے بچوں کو موٹا تازہ ہوتے تو

دیکھا ہے مگر طاقت اُن میں نہایت ہی کم ہوتی ہے۔ اور انہیں اکثر کسی نہ کسی صورت
بیمار ہوتے دیکھا ہے۔

وٹامین سے کیا؟

وٹامین فیصدی کا جنم ابھی تھوڑے ہی عرصہ سے ہوا ہے۔ وٹامین علیحدہ
نظر آنے والی چیز نہیں جیسے کہ نشائہ شکر چربی وغیرہ نظر آتے ہیں جس طرح
ہریالی کسی سبز پتے پر سی نظر آتی ہے۔ پتے سے الگ کر کے ہم ہریالی نہیں
دیکھ سکتے۔ اسی طرح وٹامین کو بھی وٹامین نہ کہنے والی غذا سے الگ نہیں دیکھا جا
سکتا۔ مگر یہ بڑے کام کی چیز ہے اگر رُوح غذا کہیں تو غلط نہ ہوگا۔

ہر ذی رُوح حیوان کے اندر جس طرح رُوح کا اظہار ہوتا ہے اسی طرح سمجھ
لیجئے کہ ہر ترنواز ہری سبزی پھول پھل گھاس وغیرہ کے اندر وٹامین موجود ہے
جو جانداران کو کھانے کا اُشی کے اندر (اگر شیر و ار مادہ ہے تو اس کے دودھ اور
کہن کے اندر) وٹامین کی کافی مقدار پہنچ جائے گی۔

چنانچہ انسان کو اس کی کچی غذا ہری ترکاری کا جو شلغم پالک ٹماٹر سبز مٹر
پیاز سنگترہ۔ آم نارنگی وغیرہ میں بہت کافی مقدار میں یہ رُوح غذا حاصل ہوتی
ہے۔ اس سے دوسرے درجے پر سبز گھاس پات کھانے والے جانوروں
کے دودھ کہن اور سستی کے استعمال سے حاصل ہوتی ہے۔ انڈے میں
بھی یہ ہوتی ہے مگر گوشت میں بالکل برائے نام۔ ہاں جانوروں اور

پھلیوں کے دل گرے اور جگر میں یہ اوسط دوسرے میں پائی جاتی ہے۔ چنانچہ کاڈ
بور آئل (کاڈ پھلی کا تیل) اپنے اندر خاصے ڈامین رکھتا ہے۔ اناجوں اور چادلوں
کی اوپر کی سطح میں ڈامین کافی ہوتے ہیں۔ پھلکے آتری ہوئی دالوں، ماشین سے
صاف کئے ہوئے چادلوں اور گہیوں کے میدہ میں یہ بالکل ہی کم منفی اریں رہ جاتے
ہیں۔ گھی میں پوجھل جانے کے ڈامین بالکل نہیں رہتے۔ مکھن کچا ہوتا ہے
اس میں بہتات سے ملے ہیں۔ گھی تیل میں تلے ہوئے یا سوڈے کی امداد سے
پکے ہوئے سب پکوانوں میں (اور دوشن جوش میں) ڈامین نثار دہوتے ہیں۔
بہت گھی ڈال کر پکائی ہوئی سبزی ترکاری کی نسبت بہت کم گھی ڈال کر پکائی ہوئی
میں ڈامین زیادہ ہوتے ہیں۔ بغیر گھی کے پکی ہوئی یا ابلی ہوئی سبزی ترکاری ڈامین
کے لحاظ سے بہترین طور پر صحت بخش ہوتی ہے اور دیسے بھی متقابلتا بہت جلدی
ہضم ہوتی ہے۔ اور اس سے زیادہ طاقت اور صحت کا حصول ہوتا ہے۔

پس دودھ پلانے والی ماؤں کو خصوصاً اور سب لوگوں کو عموماً مندرجہ بالا سطحوں
کا بغور مطالعہ کر کے اپنے واسطے صحیح طریقے پر پکی ہوئی صحیح قسم کی خوراک سچویز
کرنی چاہیے جس سے ان کا بچہ بخوبی نشوونما حاصل کر کے صحت کے میدان میں
خوب تر رہے۔

ڈامین کی پانچ اقسام اور دیگر دلچسپ و مفید تفصیلات کے متعلق تعلیم غذا
میں بہت واقفیت درج ہے۔

۱۔ یہ کتاب پہلے ہاں سے اٹھائے میں مل سکتی ہے۔ ڈاک خرچ علاوہ۔

المختصر

چھایتوں میں دودھ کی قلت یا افراط کا بہت کچھ انحصار دودھ پلانے والی ماں کی غذا پر بھی ہے۔ ماں کی خوراک کے زیر عنوان میں نے اس موضوع پر کافی روشنی ڈالی ہے۔ چونکہ دودھ اور غذا میں بہت گہرا تعلق ہے اس لئے یہ دودھ کے ضمن میں چند مزید بطور رقم کر کے کی ضرورت سمجھتا ہوں۔ دودھ پلانے والی ماں کی غذا سادہ اور مقوی ہونی چاہیے۔ لیکن اس کا زیادہ مرغن ہونا ضروری نہیں کیونکہ مرغن غذا کے ساتھ کافی ورزش لازمی ہو جاتی ہے اور بچے گھر دل میں جنہیں سیر بھی مشکل سے پیس ہوئی ہے ان عورتوں کو ورزش کہاں ہو سکتی ہے۔ اس لئے یہ مشورہ دوں گا کہ غذا مقوی اور زرد ہضم ہو۔ مندرجہ ذیل نکات اس معاملہ میں مفید بن سکتے ہیں۔

دودھ اور اناج دودھ اور اناج مکمل غذا ہیں۔ ان میں نمون گوشت چربی بڑی وغیرہ کی افزائش کے تمام سامان مہیا ہیں۔

ہوا اور پانی کے بعد دودھ اور اناج ہی دواہمی غذا ہیں جو انسان کو باقی ہر قسم کی خوردنی اشیاء سے تمام عمر کے لئے بھی بے نیاز کر سکتی ہیں۔

دودھوں میں دودھ گائے کا اور انبجوں میں اناج گیہوں جیہ دودھ پلانے والی ماں کے لئے اہمیت کا درجہ رکھتے ہیں۔ ایک جوش دیگر ذرا میٹھا ملا ہو گا گائے کا دودھ کم از کم ایک سیر جس ماں کو پیئے کو ملے اس کا بچہ جسمانی اور دماغی لحاظ سے بیکر ترقی کرے گا۔ دودھ کے پینے سے چھایتوں میں دودھ بہت اترتا ہے۔ کھوڑا ہمارے پٹری ہوئی گیہوں کی ردنی یا ڈبل ردنی حصول صحت اور طاقت

کے لئے عمدہ غذا ہے اس سے بہت عمدہ قسم کا دودھ چھاتیوں میں اُترتا ہے۔ گھروں کا دلہا بہت زود بہت صحت بخش اور شیر افزا ہے۔

دودھ سے اخذ ہونے والے گھی مکھن ملائی دہی اور سی کا اعتدال کے اندر استعمال ماں اور بچہ ہر دو کے لئے نہایت فیض بخش ہیں۔

سبزیاں | سبزیاں دودھ کی روانی میں کتنا فائدہ پہنچاتی ہیں۔ اس امر سے عورتوں کی اکثریت بالکل بے بہرہ ہے اور بڑی بوڑھی عورتیں دودھ پلانے والی ماں کو سبزیاں دینے کے بالکل خلاف ہوتی ہیں۔

اُن کی یہ مخالفت لاعلمی — خطرناک لاعلمی — پر مبنی ہے۔ اگر ماں کی خوراک سے سبزیاں بالکل بکھال دی جائیں یا اُن کا استعمال کم کر دیا جائے تو اس سے غول میں خرابی پیدا ہو جاتی ہے جس سے ماں کی عام صحت پر برا اثر پڑتا ہے۔ اور وہ بچے کو دودھ پلانے کے قابل نہیں رہتی۔ بارہا ان عورتوں کو جن کی

چھاتیوں میں دودھ کم ہو گیا تھا یا اس کی روانی میں فرق پڑ گیا تھا سبزیوں کے استعمال کا مشورہ دیا گیا اور وہ اپنے بچوں کو پھر سے دودھ پلانے کے قابل ہو گئیں۔ ہانک۔ گاجر۔ شلجم۔ چغندر۔ پرول۔ آملہ۔ لوبیا۔ تڑئی۔ پیٹھا اور مولیٰ کی سبزی نیز سلا بہت مفید ثابت ہوتے ہیں والوں کے متعلق بھی ایک فقرہ درج کر دینا چاہیے۔

ماش کی دال بہت کم استعمال کرنی چاہیے۔ باقی دالوں کا پانی مفید ہے۔ چنے، لوبیا اور منتر کا سنی اوسح محض شوربہ استعمال کرنا چاہیے۔

میوے قریباً تمام کے تمام مفید ہیں اور دودھ کی روانی میں مدد و معاون ثابت ہوتے ہیں۔ ماں اور

پھل اور میوے

پھل اور میوے قریباً تمام کے تمام مفید ہیں اور دودھ کی روانی میں مدد و معاون ثابت ہوتے ہیں۔ ماں اور

بچہ ہر دو کو بہت طاقت بخشتے ہیں۔ البتہ موسم اور تاثیر کا خیال رکھا جائے۔ مثلاً بعض عورتوں اور بچوں کے لئے تریوز اچھا رہ کا باعث ہوتا ہے۔ پتہ قبض کرتا ہے۔ ہو بہو سرحد کا کیلا ثقیل ہے۔ بعض حالتوں میں آم یا انگور کا تصور اس استعمال بھی گرمی پیدا کرتا ہے۔ مگر عام حالتوں میں تمام کے تمام میوے دوڑ کے حق میں مفید ہیں۔ دودھ پلانے والی ماں کی غذا میں سیال مادہ کافی مقدار میں ہونا چاہیئے۔ عام طور پر اسے پیاس بہت لگتی ہے اس کے لئے گرمیوں میں اسے آتش جو یا دودھ کی نسی یا باوام کی ٹھنڈائی۔ استعمال کرنی چاہیئے۔ جو پیاس بھیلنے کے علاوہ دودھ بھی پیدا کرتے ہیں۔ سردیوں میں دودھ۔ انار کارس۔ سیب۔ ناشپاتی یا سنگترے کا رس مفید ہیں۔ گنے کا رس بھی مفید ہے۔ کھانسی وغیرہ کا خیال رکھ کر تجویز کرنا چاہیئے کہ کوئی سیال چیز دودھ پلانے والی ماں کے لئے تجویز کی جائے۔ گوشت کا شوربہ چھ۔ مٹریا یو یا کا شوربہ خاصے صحت بخش ہیں اور دودھ زیادہ مقدار میں پیدا کرتے ہیں۔

نشی اشیاء مثلاً شراب بیر۔ قہوہ۔ الکحل وغیرہ سے دودھ پلانے والی ماں کو پرہیز کرنا چاہیئے۔ سادہ پانی کافی استعمال کرنا چاہیئے۔ بعض دفعہ بڑی بڑھی عورتیں اسے پانی پلانے کے خلاف ہوتی ہیں۔ لیکن یہ سچ غلطی ہے۔ غذا کے درمیانی وقفوں میں اسے دو تین گلاس پانی ضرور پینا چاہیئے۔ ہاں کھانا کھانے کے دوران میں یا اس کے فوراً بعد زیادہ مقدار میں پانی پینا مضر ہے کیونکہ اس سے غذا کا اچھی طرح رس نہیں بنتا۔ لیکن غذا کے ایک گھنٹہ بعد سے دوسری غذا کے وقت تک خاصی مقدار میں پانی کا استعمال نہایت ضروری ہے۔ اس سے جسم کا میل باہر نکلتا ہے اور قبض نہیں پڑتا۔

پانچویں فصل

کرن جالتون میں ماں کا دودھ پیچے کو نہیں دیا جاسکتا

جب کمزوری کی وجہ سے اس کے لب سفید اور سٹسے زرد ہو گئے ہوں، وزن کم ہو گیا ہو، دل دھڑکتا ہو، سر میں درد رہتا ہو، بھوک نہ لگتی ہو تو اس صورت میں اس کا تھوڑی سی علاج کرنا چاہیے۔ اور علاج کے مشورہ کے مطابق دودھ پلانے یا نہ پلانے کا فیصلہ کرنا چاہیے۔ اور اگر وہ سمجھے کہ علاج کرانے کے بعد ماں پیچے کو دودھ پلا سکتی ہے تو عارضی طور پر دودھ چھڑا دینا چاہیے (مگر ایک بار دودھ روزانہ نکالتے رہنا چاہیے تاکہ دودھ کی روانی قائم ہے)

(۳) جب ماں کا دودھ ہلکا ہو تو اس کا پیچے پر برا اثر پڑتا ہے۔ کیونکہ اس میں غذائیت کا مادہ نہیں ہوتا اور بچے کا پیٹ ایک گھٹیا درجے کے دودھ سے بھر جاتا ہے جس سے بچے کو بچائے فائدے کے نقصان پہنچتا ہے۔ مجدد ازاں اسہال، اچھارہ اور بعضی دیگر کی شکایات پیدا ہو جاتی ہیں۔ اس صورت میں ڈاکٹر وغیرہ کا علاج کرنا لازمی امر ہے اور اسی کے مشورہ کے مطابق عارضی طور پر یا مستقل طور پر دودھ چھڑایا جائے۔

(۴) کبھی کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ ماں کی چھاتیوں اٹھری ہوئی نہیں ہوتیں اور وہ ایک دس، گیارہ سالہ بچی کی طرح ہوتی ہے۔ ایسی حالت میں بھی بچے کو مصنوعی دودھ کا محتاج ہونا پڑتا ہے۔

(۴) بعض دفعہ ماں کسی خطرناک بیماری میں مبتلا ہو جاتی ہے۔ اسے بخار بھی ہوتا ہے۔ اس کی چھاتیوں میں دودھ کم ہو جاتا ہے اور چوتھا بھی ہے اس پر بھی بیماری کا اثر ہوتا ہے۔ اور اس کی خاصیت اور مقدار تبدیل ہو جاتی ہے۔ ایسی حالت میں بھی بچے کو ماں کا دودھ نہ پلانا چاہیے۔

(۵) پر سوت کا یا پڑا بچہ بھی ماں کو بہت کمزور اور نحیف کر دیتا ہے۔ اس بیماری کے دوران میں بھی بچہ ماں کے دودھ سے کافی غذا حاصل نہیں کر سکتا اور اگر اسے بدستور دودھ پلایا جائے گا تو بچہ غذا کی کمی کے باعث اور دودھ میں مرض کے جراثیم ہونے کی وجہ سے کمزور اور ناتوان ہوتا جائے گا۔ اور پھر اس سلسل کمزوری اور پردوش میں نقص کا جو نتیجہ برآمد ہو گا وہ صاف ظاہر ہے۔

(۶) تپ دق میں مبتلا ماں کا دودھ بھی بچے کو ہرگز نہ پلانا چاہیے کیونکہ اس کے دودھ میں بھی تپ دق کے جراثیم سمائت کر جاتے ہیں اور اس سے بچے کے جسم میں ان جراثیم کے پہنچنے کا احتمال ہوتا ہے۔ جو بڑی عمر میں بچے کی صحت پر اثر انداز ہوتے ہیں (۷) جو ماں بھی کمزور ہو اور اس کا دھماں تپ دق کی طرف ہو تو اس کا بھی دودھ بچے کے حق میں فائدہ مند ثابت نہیں ہو سکتا۔ اس لئے یہی بہتر ہے کہ بچے کو ماں کا دودھ نہ پلایا جائے۔ کیونکہ ایک تو دودھ نہ پلانے سے ماں کو طاقت حاصل ہونے لگے گی اور اس کے مرض سے بچ جائے گا اور امکان بڑھ جاتا ہے۔ دوسرے اگر ماں کی کمزوری روز بروز رستی جائے تو اچانک ہی کسی وقت اس کے جسم میں جراثیم تپ دق کے بڑھ جائے گا خوف ہے اور اگر ماں اس کمزوری کی حالت میں بھی اپنے بچے کو دودھ پلاتی رہی تو عین ممکن ہے کہ یہ جراثیم اس پر غلبہ حاصل کر لیں اور اسے یہ مہلک

عارضہ لاحق ہو جائے:

اسی سلسلے میں یہ بات عرض کر دینا مناسب سمجھتا ہوں کہ اگر ماں کو ذرا سی کمزوری ہو یا اسے معمولی سا بخار آئے تو اسے بچے کو دودھ پلانا ترک نہیں کرنا چاہیئے ابن معمولی شکایات کا سبب باب ہو سکتا ہے۔ مزید برآں چند دنوں کے لئے دوسرا دودھ پلایا جاسکتا ہے۔

(۸) خطرناک اعصابی بیماریوں، مثلاً مگی، رعشہ، سکتہ میں مبتلا ماؤں کو بھی بچے کو دودھ پلانے سے پرہیز کرنا چاہیئے:

(۹) اگر چوچوں پر ڈبل نمودار ہو گیا ہو یا یہ پھٹ گئی ہوں تو بھی دودھ نوٹیند کر دیا جائے (۱۰) اگر عورت کے خاندان میں کسی کو دیوانگی کی بیماری رہی ہو تو اس کا دودھ بھی بچے کو نہ پلانا چاہیئے کیونکہ اس سے جہاں ماں کے دماغ پر بڑا اثر پڑے گا احتمال ہے وہاں بچے کے جسم میں بھی اس بیماری کے جراثیم کے منتقل ہونے کا خوف ہے۔

(۱۱) زیادہ خالص مزاج عورتوں کو بھی بچوں کو دودھ پلانے سے احتراز کرنا چاہیئے۔ کیونکہ غمیض و غضب، فکر و تشویش، رنج و غم وغیرہ سے بھی دودھ خراب ہو جاتا ہے اور بچہ اس سے پوری تقویت حاصل نہیں کر سکتا۔ اس واسطے ماں کا مزاج درست کیا جائے اور چاہے بچے کو ایسی ماں کے دودھ سے معافی دی جائے۔ کیونکہ دودھ کے ساتھ ساتھ ماں کے دل و دماغ کے وہ تمام اوصاف سرسنت کرتے رہتے ہیں۔

(۱۲) حمل بغیر جانے پر بھی دودھ چھڑا دینا چاہیئے۔

(۱۳) جب بہت کوشش کے باوجود ماں کی چھاتیوں میں دودھ نہیں بڑھایا جاسکتا یا بالکل پیدا ہی نہیں ہو سکتا تو بھی بچے کی پرورش کا دوسرا انتظام کر لینا چاہیئے۔

چھٹی فصل

دودھ پلانے والی انا یا گوجری

ڈاکٹر ویٹ کا بیان ہے کہ وہ بچہ جس کی ماں اُسے دودھ نہیں پلاتی یا جو بڑھتی سے ماں کے پیار ہو جائے کسی حادثہ کا شکار ہو جائے، بچہ ہونے سے فوراً بعد حاملہ ہو جائے یا زچگی کے دوران میں مرجانے سے اس نعمت غیر مترقبہ (ماں کے دودھ) سے محروم ہو جائے (جو اس کے واسطے دنیا کی تمام غذاؤں سے بہترین اور صحت بخش ہے) اور جو قدرت نے اس کی ماں کی چھایتوں میں بھردی ہے تو وہ ایک نازک پھول کی طرح کھٹکنا جاتا ہے اور بگڑ داتا تو ان ہو کر اس دنیا سے نصرت ہو جاتا ہے۔ آپ ایسے بچے کو دیکھیں جسے ماں کا دودھ میسر نہ ہو تو اس کے جسم پر گوشت اور چربی کی بہت کمی ہوگی جو اس کے اعضاء کو سٹروں اور خوبصورت بنائے۔ اس کے خون میں ایسا مادہ بہت کم ہوگا جو اس کے رُخساروں میں سُرخ پی پیدا کر کے اُس کی زندگی کی پہلی سیرھی پر ہی ایسے نشان دکھائی دیں گے جو زندگی کی آخری سیرھی پر نظر آیا کرتے ہیں۔ اُس کے چہرے پر جھریاں پڑ جائیں گی۔ اُس کی آواز مستفل گریہ دزاری ہوگی اور اُس کا حجم مخم ہوگا۔ لیکن اگر اس کا وقت پر علاج کیا گیا اور اُسے ماں کا دودھ نصیب ہو گیا یا ایسی غذائیں دی گئیں جو ماں کے دودھ



صحیح قسم کے دودھ کی کرامات

جیسی ہوں تو یہ لوصہ خوانی بند ہو جائے گی۔ بچے کے بھرے سے تسلی و تسفی کا اظہار ہو گا۔ اس کے چہرے سے بھڑپاں اڑ جائیں گی اور پھر از سر نو بچپن کی سُرخ جھلک لگے گی۔ اس کے اعضا گول اور مضبوط ہوتے جائیں گے۔ ان میں چربی بھر جائے گی۔ زردی کی جگہ سُرخ، کمزوری کے بجائے قوت پیدا ہو جائے گی اور آخر جب ہم بچپن کی سُرست بخش آواز سنیں گے تو ایسا معلوم ہو گا کہ چند ہفتے پہلے کا بیمار، کمزور اور ناتوان بچہ بالکل تبدیل ہو گیا۔ اور اب وہ بیروں کے ملک سے آپ جیات پی کر آیا ہے۔“

مندرجہ بالا سطور کے پیش نظر والدین کو معلوم ہو گیا ہو گا کہ ماں کا دودھ نہ پینے

سے بچے کی حالت کیسی ہو جاتی ہے۔ ایسے بچے فوراً نہیں مر جاتے بلکہ آہستہ آہستہ موت کی طرف کھینکے جاتے ہیں۔ آپ سب لوگ جانتے ہیں کہ ایسے بہت ہی کم بچے جانبر ہوتے ہیں جن کی ماں اُن کی زندگی کے پہلے دس مہینے میں اُن سے جدا ہو جاتی ہے۔ اگر روزِ پیدائش ہی سے انھیں مصنوعی غذائی جلتے تو کبھی دست کبھی پمپ کبھی تے، کبھی تیلی جگر کی خرابی کی وجہ سے بخار وغیرہ کی شکایات کے بعد دیگرے نمودار ہوتی رہتی ہیں۔ اور پھر وہ دن بدن لاغر و کمزور ہو کر تھوڑے عرصہ میں ہی راسخ ملک عدم ہو جاتے ہیں۔ ایسی حالتوں میں بہت ہی تھوڑی تعداد تندرست رہتی ہے کیونکہ مصنوعی غذا رک دینے کے طریقوں پر پہلے تو اچھی طرح عمل ہی نہیں کیا جاتا یا شاید کیا ہی نہیں جاسکتا۔ دوسرے بچے بے زبان ہوتا ہے۔ منہ سے وہ اپنی ضروریات اور اپنی شکایات بیان نہیں کر سکتا۔ قدرت کی طرف سے جو اس کے واسطے چھاتیوں کے دودھ کا چھانٹا انتظام کر دیا جاتا ہے اس سے وہ محروم ہو چکا ہوتا ہے اس لئے دیگر ششہ داروں سے غلطی پر غلطی اور بے قاعدگی پر بے قاعدگی ہو جانے سے بچارے کی جان پر آتی ہے۔

اگر کسی وجہ سے ماں بچے کو بالکل ہی دودھ پلانے کے ناقابل ہو تو کسی دایہ، انا، یا گوجری کا دودھ بچے کو پلانے کا انتظام کیا جائے۔ اگرچہ یہ طریقہ بھی خطہ سے خالی نہیں لیکن پھر بھی اگر مناسب انتظام کر دیا جائے تو بچہ زندہ رہ سکتا ہے ایسی مثالیں کم نہیں جبکہ بچے انا اور گوجریوں سے پل گئے ہوں اور زندگی کی جدوجہد میں کامیابی حاصل کی ہو۔ اگرچہ ایسا شاذ و نادر ہی ہوتا ہے کہ ماں اپنے بچے کو دودھ پلانے کے بالکل ہی ناقابل ہو لیکن ایسی حالتیں بھی ہیں کہ وہ بچے کو دودھ پلانے سے معذور

ہو جاتی ہے اور اپنی بہترین کوشش اور خواہش کے باوجود بچے کو دودھ نہیں پلا سکتی
یا اس کا دودھ ہی بچے کے لئے مضر ثابت ہوتا ہے۔

آنا کا انتظام

جب اس امر کی تصدیق ہو جائے کہ ماں دودھ پلانے کے بالکل نا قابل
ہے تو بچے کی پرورش کا دوسرا انتظام کرنا چاہیے۔ اس میں سب سے پہلا درجہ دایہ کو حاصل ہے
یہ پہلے کچھا جا چکا ہے کہ دودھ پیئے والے پٹے مصنوعی غذا اک پر پیئے والے بچوں
سے کہیں بہتر صحت میں ہوتے ہیں اور اگر بچے کو مصنوعی غذا دینے کی ضرورت پڑ بھی جائے
تو اسے ایسا دودھ دینا چاہیے جس میں ماں کے دودھ جیسے اجزاء ہوں اور اس لیے یہاں
تک ممکن ہو آنا کا انتظام کیا جائے۔

آنا کے متعلق کچھ کہنے سے پہلے میں یہ بات واضح کر دینا چاہتا ہوں کہ لاعلمی اقتصادی
کساد بازاری اور مالی خراب حالت کی وجہ سے اوسط طبقہ کے لوگ ہندوستانی آنا کو اخراجات
کو برداشت نہیں کر سکتے۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ اس وقت ایک بچے کی زندگی
خطرہ میں ہوتی ہے لیکن ہندوستان میں اکثریت ایسے لوگوں کی ہے جو پیٹ بھر
کو روٹی نہیں کھا سکتے۔ متوسط درجہ کی حالت بھی کسی سے چھپی ہوئی نہیں۔ اس لئے
ہر کوئی آنا باندھ کر نہیں رکھ سکتا۔ کیونکہ اسے بھی وہی اعلیٰ قسم کی غذا اور وہی عمدہ خوراک
کو بلانی پڑتی ہے جو ماں خود اپنی چھاتیوں سے دودھ پلاتے وقت استعمال کرتی ہے
اس کے کپڑے بھی اتنے ہی صاف ہونے چاہئیں جتنے ماں کے۔ اس لئے عام لوگ آنا
وغیرہ ملازم نہیں رکھ سکتے۔ لیکن جو کہتے ہیں ان کی واقفیت کے واسطے مذکورہ ذیل مہر

لکھی جاتی ہیں:-

اُنا کا انتخاب

اُنا کا انتخاب کر کے پیشتر مت رج ذیل ہدایات کو پیش نظر رکھنا ضروری ہے کیونکہ اُنا کے اچھا ہونے پر ہی

بچے کی بہتری کا انحصار ہے

انتخاب کر وہ-

اُنا طاقتور

تندرست

اور نشاط

ہو۔ ایسے کسی

قسم کی بیماری

مثلاً آنکھ

خارش، تپتی

جگر، قبض

پیشاب کی

یا دیگر کوئی

عارضہ لاحق

نہ ہوا ورنہ وہ

پہلے کسی ایسی

بیماری میں گرفتار رہی ہو تو اس قسم کے سوالات کو سنے میں ہرگز نہیں غور مانا چاہیئے (



(اُنا تندرست اور نوجوان ہو اس کی پھیلاتوں میں دودھ کافی ہو۔ اس کا اہنا بچ

قریب قریب آپ کے بچے کی عمر کا ہو)

ماتہ اس کی عمر بچے کی ماں کی عمر کے قریب قریب برابر ہو لیکن اگر ایسی آنا نہ مل سکے تو میں سے سہ ماہی تک عمر والی دایہ رکھی جائے۔
 آنا کے پتے بچے کی عمر اس بچے کی عمر کے قریب ہو جس کو دودھ پلانے کے واسطے ملے ملازم رکھا جائے۔

ماتہ آنا کی چھاتیوں میں دودھ کافی ہوا اور اس میں غذائیت کا کوئی نقص نہ ہو اس کے علاوہ آنا کے بچے کا سانس نہ کرنے کے مساوی دو تین دن تک بچے کو دودھ پلا کر بھی دیکھا جاسکتا ہے۔

بیانات قابل ذکر یہ ہے کہ بعض ملازمت کی متلاشی آنا دو تین دن تک کا دودھ اپنی چھاتیوں میں جمع کر چھوڑتی ہیں۔ اس لئے ان کی چھاتیوں کو پمپ سے خالی کر کے پھر دیکھنا چاہیے کہ ان میں دودھ کافی ہے یا نہیں یا دو تین دن تک دایہ کا دودھ بچے کو پلا کر تسلی کر لینی چاہیے۔

آنا کے دودھ کا سانس نہ کیا جائے دودھ کے اچھا یا برا ہونے کی پہچان اسی باب کی دوسری فصل میں دی جا چکی ہے۔

(۶) آنا کے متعلق مزید تسلی کر لینی چاہیے کہ اس نے پہلے کم از کم دو بچے کسی کے کامیابی کے ساتھ پالے ہوں جن کے بچے اس نے پالے ہوں ان سے آنا کی صحت عادت چسپتی ہنرمندی وغیرہ کے متعلق پوری تسلی کر لینی چاہیے۔

ماتہ آنا کی خوراک کے متعلق اپنی ہدایات پر عمل کیا جائے جو ذرا کی خوراک کے متعلق گزشتہ باب میں دی گئی ہیں۔

دایہ کے متعلق آہر و دیکے شہور و شہری چرک جی لئے لکھا ہے کہ دایہ نوجوان ہو۔ حلیم الطبع ہو اور تندرست ہو۔ کسی قسم کی متعدی بیماری میں مبتلا نہ ہو۔ اس کے اعضاء کا تناسب ٹھیک ہو۔ ان میں نقص نہ ہوں۔ دایہ میں کسی قسم کا عیب ہو اور وہ دن کے وقت سونا۔ نشہ کا استعمال کرنا۔ آوارہ گردی۔ چغلی۔ بدگوئی۔ تند خراجی۔ عداوت۔ حسد۔ چڑچڑاہٹ۔ زیادہ ہنسنا۔ وغیرہ بعد از تولد سے مبرا ہو مین ہو۔ بخیرہ ہو۔ شہری چرک جی نہ دیکھتے ہیں:-

والدین کو اس امر کا خیال رکھنا چاہیے کہ دایہ اسی ملک کی اور اسی میدانی یا پہاڑی علاقہ کی رہنے والی ہو جس کے باشندے وہ خود ہوں۔ اس کی طبیعت میں کمینہ پن کا عنصر نہ ہو۔ اس کے بچے زندہ اور تندرست ہوں اور ان میں اکثریت لڑکوں کی ہو۔ اس کی چھاتیوں میں دودھ کی افراط ہو وہ بچے پر روانہ ہو۔ زیادہ سونے کی عادی نہ ہو۔ کم حیثیت کے لوگوں سے میل جول نہ رکھے۔ خدمت کرنے میں پھرتی سے کام لے۔ اپنے جسم اور لباس کو پاک و صاف رکھے۔ ناپاک چیزوں اور باتوں کی مخالفت ہو۔ اس کی چھاتیاں بڑی ہوں اور ان میں دودھ کافی ہو۔ میرے خیال میں دایہ کے متعلق اگر مندرجہ بالا باتوں کا ہی دھیان رکھا جائے تو کافی ہے۔ حالات کے مطابق زیادہ سے زیادہ خوبوں والی دایہ کا انتظام کیا جائے۔ لیکن والدین ایک بات کا خیال رکھیں۔ دایہ عارضی طور پر بچے کی ماں بن جاتی ہے اور دودھ پلانے والی ماں کہنے لے جو ہدایات دی گئی ہیں وہ اس کے سلسلہ میں بھی عمل میں لانی چاہئیں اس کی غذا۔ اس کے لباس اور اس کی چھاتیوں کے دودھ کے متعلق بھی اپنی باتوں کا خیال رکھا جائے۔ بارہا ایسا ہوتا ہے کہ والدین دایہ کو اس امر کے لئے مجبور کر دیتے ہیں کہ وہ اپنے بچے کو دودھ پلانا بند کر دے۔ میرے خیال میں یہ بات خود غرضی اور ظلم پر مبنی ہے۔ اس

۵ زمانہ تا بحیرس مویوں کے خاندان کے خاندانوں کی یہ روش کا کام کرتے تھے اسی واسطے ریشی نے دیکھا یہ نقطہ استعمال کیا ہے

کے علاوہ وہ اپنے بچے کے لئے نڈھتی ہے گی تو دودھ خراب ہو جائے گا۔ ایسا نہیں کرنا چاہیے بلکہ دایہ کو بہتر اور مٹھی غذا دی جائے جس سے دودھ زیادہ مقدار میں اور بہتر پیدا ہو اس طرح وہ تندرست رہے گی اور خوش خوش دودھوں بچوں کو دودھ پلا سکے گی۔ دایہ کے ساتھ بہت شفقت کا سلوک ہونا چاہیے اسی میں آپ کے بچے کی بھلائی ہے۔

گوجری اسی سلسلہ میں میں گوجری کے متعلق بھی کچھ لکھنا چاہتا ہوں اور حقیقت یہ ہے کہ ہمارے ہاں آٹا کی بجائے گوجری کو زیادہ اہمیت دی جاتی ہے۔ آٹا کا انتظام تو صرف امیر لوگ ہی کرتے ہیں لیکن گوجری کا انتظام ہر کوئی کر لیتا ہے۔ آٹا گوجری میں فرق یہ ہے کہ آٹا کو گھر پر ملازم رکھا جاتا ہے اور گوجری بچے کو لے کر پٹھ چلی جاتی ہے علاوہ انہیں آٹا کے متعلق والدین ہر وقت اس بات کا خیال رکھتے ہیں کہ وہ بچے کو باقاعدہ دودھ پلاتی ہے یا نہیں اس کا رکھ رکھاؤ اچھی طرح کرتی ہے یا نہیں لیکن گوجری کے دہرہ بہنے کی وجہ سے اس کے متعلق ان باتوں کا خیال رکھنا ذرا مشکل ہوتا ہے۔

بہت سے بچے گوجریوں کی بے قہمی کی صہیٹ چڑھ جاتے ہیں لیکن بار بار دیکھا گیا ہے کہ جن والدین نے ذرا احتیاط سے کام لیا۔ گوجریوں کے انتخاب میں دانائی برتی اور وقتاً فوقتاً گوجری کے گاؤں میں جا کر دیکھ آئے ہیں ان کے بچے پل گئے پنجاب بہت سے ایسے اشخاص موجود ہیں جن کا نام گوجریل یا گوجرام ہے۔ ان میں سے ۹۹ فی صدی گوجریوں کے ہاں پٹے ہوئے ہیں۔

عام طور پر اس وقت بچے کو گوجری کے پڑ کیا جاتا ہے جبکہ وضع حمل کے بعد بیوی کے مرنے پر شادی دوسری شادی کا خواہاں ہو۔ یا کسی وجہ سے دھبہ کہ کنواری اور بیوہ عورتوں کو بچے پیدا ہونے سے وقت ہوتا ہے بچے کی پیدائش کو چھپانا مطلوب ہو یا بچے زندہ نہ رہنے

کی وجہ ماں کا دودھ بچے کو پلانا مطلوب نہ ہو یا ماں مر چکی ہو اور والدہ دوسرے پر رہنا ہو۔
ان اصحاب سے جو اپنے ہالنے رشتہ داروں کے گناہوں کو چھپانا چاہتے ہیں جو بھری
کی موت کے بعد فوراً دوسری شادی کر لے گا گناہ کہتے ہیں۔ میں اپیل کروں گا کہ وہ ایک
گناہ کے بعد دوسرا گناہ نہ کریں۔ اور بچے کو گوجری کے پیڑ کر کے بے پردہ ہوئے کی بجائے اُسے
کسی ہتیم خانہ یا ہسپتال میں داخل کر دیں۔

ان اصحاب سے جو اس وجہ سے بچے کو گوجری کے پیڑ کرتے ہیں کہ ان کے گھر میں
کوئی عورت نہیں اور وہ غلامزمت کی وجہ سے بچے کو مصنوعی غذا پر نہیں لگا سکتے اور نہ ہی
کا انتظام کر سکتے ہیں۔ میں اپیل کروں گا کہ وہ مندرجہ بالا باتوں کا خیال رکھیں اور گوجری
کے گاؤں میں جا کر بچے کے والدین بتلی کر لیں کہ اُن کے انتخاب کے لئے جو ہدایات و رُج
کی گئی ہیں وہ ان کے مطابق پوری اتنی ہی ہے یا نہ۔ ان باتوں کے علاوہ بھی جب
بچہ گوجری کے حملے کر دیا جائے تو والد کو یا کسی دیگر رشتہ دار کو اچانک اس گاؤں میں جا کر
دیکھنا چاہیے کہ بچے کا رکھ رکھاؤ کس طرح کیا جاتا ہے۔ اس کی غور و برداشت اچھی طرح ہوتی
ہے یا نہیں اگر ان ہدایات پر عمل کیا جائے گا تو کوئی وجہ نہیں کہ آپ کا بچہ اچھی طرح نہ پل جائے
اگر خوش طبع۔ ستین اور اچھے چال چلن کی گوجری کا انتظام کیا گیا۔ اُسے اچھے پیسے دئے گئے
بچے کی حفاظت کے لئے، تقاضا و قمار و پے بھیجتے رہے۔ گاہے گاہے اچانک وہاں جلتے ہیں
اور گوجری کو نرمی سے بچے کی غور و برداشت کے متعلق ہدایات دیتے ہیں تو گوجری آپ کے بچے
کو اپنے بچے سے بھی اچھی طرح رکھے گی۔ ورنہ جیسا عام حالتوں میں ہوتا ہے ویسا ہی آپ کے
بچے کی حالت میں بھی ہوگا۔ اور بچہ آپ کی اور گوجری کی بے پروائی کی مصیبت چڑھ جائیگا۔

ساتویں فصل

مصنوعی غذا

گذشتہ فصل میں یہ بات واضح کر دی گئی ہے کہ جب شیر خوار بچے کو ماں کا دودھ میسر نہ ہو تو اسے مصنوعی غذا پر پالنے کی بجائے دایہ یا گوجری کا انتظام کیا جائے۔ لیکن جن حالتوں میں دایہ یا گوجری کا انتظام نہ ہو سکے تو بحالت مجبوری بچے کو مصنوعی غذا پر پالنا چاہیے۔ یہاں مصنوعی غذا سے مراد مطلب عورت کے دودھ کے سوا دوسرے دودھ اور اسٹینٹ غذاؤں سے ہے جن کے متعلق مشہور کیا جاتا ہے (اگرچہ بات غلط ہے) کہ یہ ماں کے دودھ جیسی ہیں لیکن ایک بات بلا تردید کہہ سکتے ہیں کہ بعض بچے ماں کا دودھ میسر ہونے کے باوجود کمزور ہوتے چلے جاتے ہیں اسی طرح ایسا بھی دیکھا گیا ہے کہ مجبوری کی حالت میں جب بچے کو مصنوعی غذا پر ڈالے گئے تو انہوں نے بڑی جہد کر کے ترقی کی۔ اس لئے مجبوری کی حالت میں مصنوعی غذا کو خاصہ موقعہ دیا جاسکتا ہے۔

گلے کا دودھ | گلے کے دودھ میں جو نقص ہیں ان پر تیسرے باب کی پہلی فصل میں بخوبی بحث کی گئی ہے۔ لیکن اگر لاکھاری کی وجہ سے گلے کا دودھ پلانا لازمی ہو جائے تو پھر اس دودھ کو انسانی دودھ جیسا بنایا جاسکتا ہے۔

پہلی فصل کا بغور مطالعہ کرنے سے معلوم ہو گا کہ گلے کے دودھ میں عورت کے دودھ سے ڈیڑھ سے پر دین ہوتے ہیں جو کہ بچہ جلدی مضم نہیں کر سکتا۔ دوسرے ان میں عورت

کے دودھ سے ٹھکرا چکنائی کم ہوتی ہے۔ تیسرے گائے کے دودھ میں ہلکا سا تیزابی مادہ ہوتا ہے جس سے دودھ بچے کے معدہ میں جا کر کسی بننے کی بجائے پھٹ جاتا ہے۔ ان تمام نقائص کو دور کرنے کے لئے مندرجہ ذیل باتیں ضروری ہیں:-

۱۔ دودھ میں پروٹین کو کم کیا جائے۔

۲۔ مٹھاس اور چربی کی کمی کو پورا کیا جائے۔

۳۔ دودھ کو پھٹنے سے روکا جائے۔

۴۔ اس کی تیزابی خاصیت کو دور کیا جائے۔

بعض ڈاکٹر گائے کے دودھ میں چکنائی کی کمی کو پورا کرنے کے لئے کریم یا دوسری چیزوں کو ملائے کی ہدایت کرتے ہیں۔ اور اس کی تیزابی خاصیت کو دور کرنے کے لئے لائٹ ڈائز چوئے کا پانی یا آتش جو ملاتے ہیں۔ لیکن جیسا کہ دیکھا گیا ہے چوئے کا پانی قبض کرتا ہے۔ اور اگر چکنائی کی کمی کو پورا کرنے کے لئے کریم زیادہ ہو جائے تو بچے کا ہاضمہ خراب ہو جاتا ہے۔ اس لئے میرا تجربہ ہے کہ اگر چکنائی کی کمی کو پورا کرنے کے لئے محض کھانڈ ہی کا استعمال کیا جائے تو یہ مٹھاس اور چکنائی دونوں کی کمی کو پورا کر دیتی ہے۔ کیونکہ کھائی ہوئی چکنائی کا بہت سا حقد طاقت میں تبدیل ہو جاتا ہے۔ اور کھانڈ کا کام بھی طاقت پیدا کرنا ہے۔ اگر پانی کو پہلے بال لیا جائے اور لپٹے وقت اس میں دودھ ڈال کر مسے تین ہریٹ تک ہلایا جائے تو یہ بچے کے معدے میں جا کر جپنے نہیں پاتا۔ لیکن یہ بات ضروری ہے کہ دودھ تازہ اور صاف ہو۔ اور تندرست بچہ والی تندرست گائے کا ہو۔

گائے کے دودھ میں کھاری خاصیت پیدا کرنے کے لئے ایک چھٹانک دودھ میں

ایک رتی سوڈیم سائٹریٹ Sodium Citrate ڈالی جائے۔ یہ چیز

ملہ البتہ حسن بخوں کا دھماکا دینے یا خائن کی طرف ہوا، اگر واسطے لئے کا پانی تندرست منفذ ہے۔

ہر ایک ڈاکٹر اور دوا فروش سے آسانی مل سکتی ہے۔ کھانے والے سوڈے سے ملنے جلنے اس کے اوصاف ہیں۔

بچہ اگر بوٹا نازہ نہ ہو اور مزید چکنائی کی ضرورت نہ ہو تو بنگال فارمیسیٹیکل کمپنی کے پینے

سے مالت Ray malt کا آدھا چھو دودھ میں ملا کر پلا دیا جائے۔ اس میں کاڈورائل اور جو کے طاقت بخش حصہ مالت کا کافی جز ہوتا ہے۔

پانی کی کمی | جوں جوں بچہ عمر اور وزن میں بڑھتا جاتا ہے دودھ میں کھانڈ کی مقدار زیادہ کی جاتی ہے۔ اور آہستہ آہستہ پانی کی مقدار کم کر دی جاتی ہے اس سلسلے میں ذیل کا جدول والدین کے لئے آسانی پیدا کر سکتا ہے۔

پانی	دودھ	عمر
چار حصہ	ایک حصہ	پیدائش کے موقع پر
تین حصہ	"	پہلے مہینے
دو حصہ	"	دوسرے مہینے
ایک حصہ	"	تیسرے مہینے
(برابر برابر)	"	

آٹھویں مہینے کے آغاز سے لے کر دسویں یا بارہویں مہینے کے خاتمہ تک پانی رفتہ رفتہ کم کر دینا چاہیے۔ یہاں تک کہ بارہویں مہینے۔ صرف چوتھائی حصہ پانی رہ جائے گا۔ گائے کے دودھ کو باضہ کے قابل بنانے کے لئے سائبرٹ سوڈا کی جگہ آتش جو (جو کا پانی) بھی استعمال میں لایا جاسکتا ہے۔ اگر قبض کرے تو چھوٹا چھوٹا گلاب کا عرق ایذا دے دیں۔ اس کے ملنے سے بچہ دودھ کو اچھی طرح ہضم کر سکتا ہے لیکن اس سلسلے میں یہ ہدایت قابل ذکر ہے کہ جو کا پانی دن میں دو بار تیار کرنا چاہیے۔ کیونکہ یہ بارہ گھنٹے میں تازگی

ہو جاتا ہے (آتش جو تیار کرے کا طریقہ کتاب کے آخر میں دیا گیا ہے) جب یہ پانی تیار کر لیا جائے تو ٹھنڈی جگہ رکھ دیا جائے۔ اس میں دودھ ہلکا کر رکھا جائے بلکہ ہلاتے وقت ملایا جائے جو میں جیسا کہ آئندہ بتایا جائے گا۔ نشاستہ ہوتا ہے اس لئے یہ زیادہ ٹھنڈا اور پشاپ اور ہوتا ہے اس کا زیادہ استعمال نہ کرنا چاہیئے میری رائے میں گرمیوں میں آتش چھ اور سردیوں میں سوڈا اسٹریٹ کا استعمال کیا جائے

بکری کا دودھ

لیکن اگر گائے کا دودھ بچے کو ہضم نہ ہو وہ زیادہ چلاتا رہے۔ اسے ہضمی کی شکایت ہو جائے۔ زیادہ دفعہ پاخانہ پھرے۔ دودھ اگلے۔ اس کا وزن نہ بڑھے تو والدین سمجھیں کہ گائے کا دودھ بچے کے موافق نہیں آیا۔ اس وقت بکری کے دودھ کا تجربہ کیا جائے۔ یہاں یہ بات قابل ذکر ہے کہ ایک یا دو دن میں یہ نہیں سمجھ لیا جائیئے کہ گائے کا یا بکری کا دودھ ناکام رہا ہے بلکہ دس پندرہ دن تک اس کا تجربہ کرنا چاہیئے۔ ہو سکتا ہے کہ آپ کے پلانے کے طریق میں نقص ہو۔ آپ بول صاف نہ کرتے ہوں یا زیادہ پلا دیتے ہوں۔ یا دودھ ہی خالص نہ ملتا ہو۔ بازار سے کبھی کسی گائے اور کبھی کسی گائے کا دودھ ملتا ہو۔ جو کہ واقعی نقص دہلی بات ہے۔

اندریں حالات جب گائے کا دودھ بچے کے ناموافق ثابت ہو جب گائے کا دودھ پینے والے بچے کا وزن روز بروز کم ثابت ہو رہا ہو۔ اور اس میں غن کی کمی کے آثار پائے جائیں۔ تو بکری کے دودھ کا تجربہ کرنا چاہیئے۔ جس خاندان میں تپ دق کے اثرات موجود ہوں۔ اس میں پہلے ہی سے بچے کو بکری کے دودھ پر لگانا چاہیئے

لے اس کے باوجود اگر گائے کا دودھ موافق نہ ہو تو گائے بدل دیں۔

اس کے علاوہ جب گائے کا دودھ نہ مل سکتا ہو یا اس کے خالص ہونے کے متعلق شبہ ہو والدین خود گائے نہ رکھ سکتے ہوں تو انہیں بکری پال یعنی چلانیے :

بکری کا دودھ بکری جیسا کہ سب جانتے ہیں معصوم مسکین اور اسیل جانور ہے اسے خریدنے میں بہت روپیہ نہیں لگانا پڑتا اور چارہ پر بھی

بہت خرچ نہیں آتا۔ نہ ہی اس کے لئے بڑے احاطے کی ضرورت پڑتی ہے۔ اس کے علاوہ اس کے دودھ میں پروٹین اور چربی زیادہ ہوتی ہے۔ اگر اس کے پروٹین معکم میں جاکر جلد ہی حل ہو جاتے ہیں۔ بکری پال نہیں۔ بلکہ پیسی بن جاتے ہیں۔ اور بچہ انہیں ہضم کر سکتا ہے۔ مزید برآں اس میں ایک خوبی یہ بھی ہوتی ہے کہ یہ تپ دق کے جراثیم سے پاک ہوتا ہے۔ بلکہ جراثیم کش ہوتا ہے۔ چونکہ جراثیم بکری کے دودھ میں بعض اوقات موجود ہوتے ہیں جہاں ایسی گائے کے دودھ سے بچے کو تپ دق ہونے کا خطرہ ہو سکتا ہے وہاں بکری کا دودھ استعمال کرانے سے یہ خطرہ بالکل دور ہو جاتا ہے :

جو لوگ اپنی گائے نہیں رکھ سکتے وہ اپنے بچوں کی صحت اور طاقت کیلئے بکریاں پالیں۔ تمام یورپ میں والدین بڑے شوق سے بکریاں پالتے ہیں اور بچہ بہ سے یہ ثابت ہوا ہے کہ بچوں کو بکری کا دودھ پلایا جاتا ہے وہ خوب تندرست اور جاق و چوبند رہتے ہیں :

لیکن بعض بچوں کو بکری کا دودھ موافق نہیں آتا۔ اس وقت بحالت بھوری بچوں کے بس اور دوسری سپلٹ غذاؤں کو آزمایا جاسکتا ہے :

مٹی جلی غذا میں اس سے پیشتر کہ ان سپلٹ غذاؤں کے متعلق کچھ لکھوں۔ میں چند باتوں پر روشنی ڈالنا چاہتا ہوں :-

والدین کو یہ بات ذہن نشین کر لینی چاہیے کہ بچے کو جہاں تک ہو سکے ماں کا دودھ یا جانے۔ اگر ماں کسی وجہ سے بچے کو زیادہ دودھ نہ پلاسکتی ہو تو ایسی حالت میں بی جلی غذا بچے کو دی جائے یعنی ماں بچے کو چھ اینٹوں کا دودھ پلانے کے علاوہ کسی اور قسم کا دودھ بھی پلاتی ہے یہ دودھ گلے کا یا بکری کا ہو لیکن اگر بچہ اسے ہضم نہ کر سکتا ہو تو ڈبے کا دودھ ماں کے دودھ کے ساتھ ساتھ استعمال کیا جاسکتا ہے۔

اس طریقے سے جہاں ماں کا بوجھ ہلکا ہو جاتا ہے وہاں بچہ بھی پل جاتا ہے۔ ماں کے دودھ کا ہر قطرہ بچے کے لئے کب حیات کا اثر رکھتا ہے۔ اس لئے جہاں تک یہ امر تسلیم ہو سکے بچے کو بلانا چاہیے۔ بلا جملہ انتظام نہ ہو سکے نہ بچہ گلے یا بکری کے دودھ کا تجربہ کیا جائے یا پینٹ غذاؤں کا

بازار کا دودھ

یہاں میں والدین کی خدمت میں یہ بات عرض کر دینا چاہتا ہوں کہ وہ شیر خوار بچوں کو ہرگز بازاری دودھ نہ پلائیں۔ اول تو اس بات کا ہی شک ہوتا ہے کہ آیا دودھ گلے یا بکری کا بھی ہے یا نہیں۔ دو کا غار دو پیوں کے لئے جوٹ بول جلتے ہیں۔ اس کے علاوہ بازاروں میں دودھ بٹلے اس میں پٹیری سے پانی ملا ہوا ہوتا ہے اکثر نا صاف برتنوں میں رکھا ہوتا ہے کیونکہ پیشہ ور دودھ بیچنے والے گایوں کے رکھ رکھاؤ، خوراک، صفائی اور دوسری باتوں کی طرف زیادہ دھیان نہیں دیتے۔ دودھ نہتے وقت اپنے ہاتھوں اور برتنوں کو اچھی طرح صاف نہیں کرتے جب یہ دودھ ٹھہروں میں بیچنے کے لئے لاتے ہیں تو اس میں رات کا گرد غبار پڑتا رہتا ہے۔ دوکانوں پر بھی دودھ کسی ڈھکنے کے بغیر کڑا ہوں میں پڑا رہتا ہے۔ اندیز حالات شیر خوار بچوں کے والدین کو چاہیے کہ اگر انہیں اپنے بچے کی صحت مطلوب ہے تو وہ حقاً وسیع بازاری دودھ بچوں کو نہ پلائیں بلکہ خود گلے یا پالیں اور اگر گلے نہ پال سکتے ہیں تو بکری کا انتظام کریں۔ اگر ایسا بھی نہ ہو سکتا ہو

تو کسی پڑوسی۔ دوست یا رشتہ دار کی گائے کا دودھ اچھے صاف برتن میں ملانے کا انتظام کریں۔
آخر بچے کو کوئی سبزیوں دودھ کی ضرورت تو نہیں۔ لیکن اگر وہ ایسا بھی نہ کر سکے ہوں تو گواہوں
یا بکریوں والوں کے ہاں جا کر اپنے سلسلے جانور کے تھن دھلو اگر صاف برتن میں دودھ لائیں۔

دودھ پلانے کا طریق | تیسری بات جس پر میں زور دینا چاہتا ہوں دھنوشی
دودھ پلانے کا طریقہ ہے۔ ہمارے ہاں زمانہ قدیم سے
یہ دستور رائج ہے کہ بچوں کو دودھ سپی کے ذریعے پلایا جاتا ہے۔ سپی ہر جگہ مل سکتی ہے

کوئی ہنگی چیز نہیں اور

سب سے بڑی خوبی

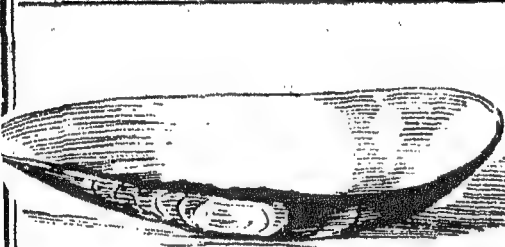
اس میں یہ ہوتی ہے

کہ اس کی اندرونی سطح

بے حد صاف اور چمکیلی ہوتی

ہے جس پر کثافت کا

نقص سے نکتا نشان



(سپسی کی تصویر)

بخوبی نظر آتا ہے۔ بوتل یا بڑی چوچی کی طرح یہ جلدی خراب بھی نہیں ہوتی۔ اسے دھونے
میں بھی زیادہ تردد نہیں کرنا پڑتا۔ سپی چمچے سے بھی زیادہ صاف ہوتی ہے۔ آج کل بھی ہمارے
گھروں میں سپی کا رواج ہے۔ لیکن مغرب زدہ لوگوں کی دیکھا دیکھی دوسرے لوگ بھی بوتل
کا استعمال کرنے لگے ہیں۔ جس کے نقائص میں ابھی بیان کروں گا۔ یہاں میں والدین کو یہ بتانا
چاہتا ہوں کہ اب تو پیرپ کے ڈاکٹروں نے سپی سے دودھ پلانے کی تصدیق کی ہے اور
اس کی تعریف میں بہت کچھ لکھنا شروع کر دیا ہے۔

والدین کو چاہیے کہ وہ بچوں کو پیسی سے دودھ پلائیں۔ اس سے جہاں زیادہ خرچ نہ آئے گا وہاں بچہ آسانی سے دودھ پی سکے گا۔ دودھ خراب نہ ہونے پائے گا اور خراب بڑی بیماریاں بھی طرح صاف نہ کی ہوئی بوتل سے دودھ پلانے میں جو نقصان ہو سکتا ہے وہ نہ ہو گا۔ لیکن اگر پیسی نہ مل سکے تو چھچھے سے دودھ پلانا چاہیے۔

بوتل اگرچہ پیسی اور چھچھے سے دودھ پلانا بوتل سے دودھ پلانے کی نسبت کہیں سودمند ہے۔ لیکن اس کے باوجود اعلیٰ گھرانوں میں نہ کیا۔ اُن کی دیکھا بیکھی مشروط گھرانوں میں بھی بوتل کا استعمال کیا جا رہا ہے۔ اس نے میں اپنا یہ فرض سمجھتا ہوں کہ والدین کو بوتل اور اس کے استعمال کے متعلق پوری پوری واقفیت بہم پہنچاؤں۔ جو باتیں بوتل کے حق میں ہیں اُن پر بھی روشنی ڈالوں گا۔ اور اگر پیسی کی نسبت بوتل کا دودھ زیادہ خوشی اور زیادہ ہولت سے پی لیتا ہے تو میں خواہ مخواہ اُس کے خلاف اعتراض نہیں کروں گا۔ بڑی بات صفائی کی ہے جو پیسی میں ہے اور بوتل میں نہیں۔ ماں بوتل کو کسی خوب صاف کھانسی پر بازار میں دودھ پلانے کی جو بوتلیں ملتی ہیں ان میں کشتی نما بوتل جو دونوں طرف سے کھلی ہوئی ہوتی ہے۔ سب سے بہتر ہے۔ کیونکہ یہ اچھی طرح صاف ہو جاتی ہے۔ اور چونکہ اس میں نراونے اور



(دودھ پلانے کی شیشی)

کوسے نہیں ہوتے اس لئے برش سے بخوبی صاف کی جاسکتی ہے۔ اگر ممکن ہو سکے تو دودھ

بزنس رکھی جائیں تاکہ اگر ایک کو دھوکہ کھائے کسے لئے رکھ دیا جائے تو بچے کو دوسری سے دودھ پلا یا چلے سکے۔

چوچی بونل کے سلسلہ میں نہایت اہم بات اس کی چوچی کا اچھا ہونا ہے یہ سادہ اور مخروطی ہونی چاہیئے۔ اتنی لمبی چوڑی ہو کہ اسے اٹایا جاسکے۔ یہ بھی خیال ہے کہ یہ بونل پر فٹ کئے بعض دفعہ مائیں گھر سے ہی کوئی ٹیشی اٹھا کر اس میں چوچی فٹ کر دیتی ہیں۔ ایک تو ایسی ٹیشی کے کونوں میں دودھ رہ جائے دوسرے اس پر چوچی ڈھیلی فٹ ہوتی ہے اور جب اس پر دھاگا لپیٹ دیا جائے تو اس دھاگے میں بھی میل بھنجنی جاتی ہے جو دودھ کے ساتھ بچے کے پیٹ میں چلی جاتی ہے۔ نتیجتاً بچہ خراب دودھ کو پینے کو دست دے وغیرہ امراض میں مبتلا ہو جائے گا۔

چوچی کے متعلق دوسری قابل ذکر بات اس کا سوراخ ہے یہ اتنا ہونا چاہیئے کہ اس سے دودھ قطرہ قطرہ کر کے ٹپکتا ہے۔ بعض دفعہ چوچی کا سوراخ بڑا ہونے سے بچہ جلدی جلدی زیادہ دودھ پنی جاتا ہے۔ اور بعض دفعہ سوراخ بہت چھوٹا ہونے کی وجہ سے دودھ پینا پتیا خشک جاتا ہے۔ یا بسا اوقات جب سوراخ بڑا ہو جائے تو ایک دم زیادہ دودھ حلق میں چلے جانے کی وجہ سے بچہ کو کھانسی آ جاتی ہے۔ اور وہ عام پیا ہوا دودھ یا ہر نکال دیتا ہے۔

ان بڑکی چوچوں کے متعلق ایک بات بھی امد عرض کرنی ہے اور وہ یہ کہ جلد جلد انہیں بے لڑ ہٹا چاہیئے کیونکہ چند روز بعد ان کے سوراخ میں نقص آ جائے۔ یہیں میں دو بار سے بدل دینا چاہیئے۔

بعض دفعہ دیکھا گیا ہے کہ گھر میں ایک ہی چوچی ہوتی ہے۔ اور چونکہ وہ خراب ہو جاتی ہے اور گھر میں نئی چوچی لانے والا کوئی نہیں ہوتا۔ اس لئے ماں اسی چوچی سے

بچے کو دودھ پلانے کی کوشش کرتی ہے کئی بار چچی بہت خراب ہو جاتی ہے اور بچہ اس سے دودھ نہیں پی سکتا تو وہ روتا رہتا ہے۔ اس تکلیف کو دور کرنے کے لئے والدین کو چاہیے کہ وہ کچھ چچیاں لاکر گھر میں رکھ لیں :

بوتل کو اس کی چوچوں سمیت صاف کرتے رہنا چاہیے۔ صاف کرنے کا طریق یہ ہے کہ ایک برش پر کھلنے والا سوڈا لگا کر اس سے بوتل صاف کی جائے اور اس کے بعد صاف پانی سے دھولی جائے۔ پینچال ہے کہ صفائی کے بعد بوتل کو کسی چیز کے سہارے اٹکا رکھ دیا جائے تاکہ اس میں پانی کا ایک قطرہ بھی نہ رہے۔ خشک ہونے پر اس بات کا معائنہ کر لیا جائے کہ بوتل دھندلی تو نظر نہیں آتی۔ برش کو بھی ایسی جگہ لٹکانا چاہیے جہاں اس میں گرد وغبار نہ اٹک سکے۔ اور چچی بھی اچھی طرح آٹ کر صاف کر لینی چاہیے۔

پیشہ غذا این

پیشہ اس کے کہ میں ان پیشہ غذاؤں کے متعلق کچھ عرض کروں جن پر سبب مجبوری اختیار رکھا جائے۔ میں ایک دفعہ پھر اس امر پر زور دیتا ہوں کہ بازاری میں کوئی بھی ایسی پیشہ غذا نہیں جو زیادہ دیر تک ماں یا گائے یا بکری کے دودھ کا مقابلہ کر سکے۔

جب گائے یا بکری کا دودھ کامیاب ثابت نہ ہوا اور بچے کا وزن نہ بڑھے

منجھ دودھ Condensed milk کا سبز بہ کیا جائے

یہ دودھ ان سیلر اور کنڈنچوں کے لئے مفید ثابت ہوتا ہے جن کو گائے یا بکری کا دودھ موافق نہ آئے۔ لیکن چونکہ اس میں چکنائی بہت کم ہوتی ہے اور اسے جملے سے پہلے اس میں جو تزیین کی جاتی ہیں ان سے ڈیمانڈ اڑ جاتے ہیں۔ اس لئے اس دودھ کو زیادہ عرصہ تک

نہیں پلانا چاہیے کیونکہ اگرچہ بعض حالتوں میں یہ دودھ پینے والے بچے موٹے ہو جاتے ہیں لیکن ان میں حقیقی قوت مفقود ہوتی ہے۔ ان میں قوت ملافہ بہت کم ہوتی ہے۔ اس فضل کے انہیں جو اشکال دی جاتی ہیں ان سے وہ فرق اور بھی واضح ہو جائے گا جو اس کے گلے کے اور بچے ہوئے دودھ میں ہے۔

جے ہوئے دودھ کی دو قسم ہیں۔ ایک پھینکی اور دوسری میٹھی متول والدین کو چاہیے کہ حسب ضرورت بچوں کے لئے پھینکے منجھ دودھ کا استعمال کریں۔ اگر اس پھینکے جے ہوئے دودھ میں تین گنا دودھ تین گنا پانی اور تھوڑی کھانڈ ڈال کر کسی قدر انسانی دودھ مطابق بنایا جاسکتا ہے اس میں سوڈا سائٹریٹ لائم واٹر یا آتش جو ملنا ضروری ہے جس طرح پیسٹرائزیشن بیان کیا گیا ہے۔ لیکن پھینکے دودھ پر خرچ بہت زیادہ اٹھتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ جب اس کا ڈبہ کھول لیا جائے تو اسے زیادہ دیر تک رکھا نہیں جاسکتا۔ جو میں گھنٹوں کے بعد یہ دودھ شیر خوار بچوں کے لئے نقصان دہ ہو جاتا ہے۔

اس لئے اگر والدین پھینکے دودھ حاصل نہ کر سکیں تو دھیا دودھ بچے کو پلائیں۔ اس میں تکلیف یہ ہوتی ہے کہ اس میں کھانڈ بہت زیادہ ہوتی ہے۔ اور لے بچے کو پلانیک قابل بنانے کے لئے پہلے اس کھانڈ کی مقدار کو کم کرنا ضروری ہوتا ہے۔ پھر اس میں چکنائی کی کمی کو کا ڈورائل یا میلن فوڈ کا آدھا چمچہ ڈال کر پورا کیا جاتا ہے۔

اس سلسلہ میں ایک بات قابل ذکر ہے۔ اس دودھ میں بعض دفعہ بچے کو زیادہ اجابتیں آجاتی ہیں ایسی حالت میں چائے کا پانی ملا کر چلیئے۔ منجھ دودھ میں ڈی این کم ہوتے ہیں اس کی کو پورا کرنے کے لئے ان بچوں کو جنہیں اس دودھ پر پالا جائے۔ پھلوں کا رس دو تین بار دن میں دیا جائے۔ منجھ دودھ میل Nestle کا اچھا ہوتا ہے

خشک دودھ

اگر گائے بکری اور بچہ دودھ کا اچھی طرح تجربہ کرنے کے بعد اس بات کا یقین ہو جائے کہ بچے کو یہ دودھ موافق نہیں آئے تو خشک دودھ

Milk powder دیا جائے۔ یہ دودھ سفوف کی شکل میں ہوتا ہے، اور گلے کے دودھ کو پکا کر اس شکل میں لایا جاتا ہے۔ دودھ میں جو پانی ہوتا ہے اسے بھاپ بنا کر اڑا دیا جاتا ہے۔ جب اسے بچے کو پلانا ہو تو اس میں پانی ملانے کی ضرورت پڑتی ہے۔

خشک دودھ کی اقسام میں بہترین اقسام کاؤنڈیٹ Cow & Gate

ہارلیک مالٹڈ میلک Harlick's malted milk

اور ایلین بری ملٹڈ Allanbury's no.1 & 2 ہیں خشک دودھ کی ایک اور بہترین قسم گلیکسو Glaxo ہے جو بعض اوقات دوسری اقسام سے زیادہ فائدہ مند ثابت ہوتی ہے۔ اور بعض دفعہ وہ بچے جنہیں گائے بکری کا دودھ یا جاما ہوا دودھ موافق نہیں آیا اس پر پل گئے ہیں۔ لیکن اگر ان سے بچے کو کوئی افادہ نہ ہو۔ اس کا وزن نہ بڑھے۔ وہ روتا اور چلاتا ہے۔ اسے غذا ہضم نہ ہو اور وہ دودھ پھینکتا ہے تو اسے

عارضی طور پر پیٹونائزڈ دودھ Peptonized milk دیا جائے۔ جب بچے کا وزن بڑھ جائے۔ اس کی مکروری دور ہو جائے تو پھر آہستہ آہستہ اسے گلے کے

دودھ پر لایا جائے۔ پیٹونائزڈ دودھ کی اچھی قسم Fairchild milk

فیر چائلڈ میلک ہے۔ اس دودھ کے ساتھ اس کے استعمال کی ہدایات بھی لکھی ہوتی ہیں۔ اسے ان ہدایات کے مطابق استعمال میں لایا جائے۔ لیکن یہ یاد رہے کہ اسے طویل عرصہ تک بچے کو نہ دیا جائے۔ نہیں تو اس سے منہ کا زخم خراب ہو جائیگا اب آپ ہی دیکھیں مہینوی دودھ میں کتنا جھنجھٹ ہے۔ اس میں یہ ڈالو۔

اس میں وہ ڈالو۔ بسے یوں دو۔ آستے یوں دو۔ اسے اتنی مقدار میں دو۔ پر تو سب لاپرواہی کی باتیں ہیں۔ مگر جو بچہ اپنی والدہ سے محروم ہو چکا ہو جس کی والدہ بیمار ہو۔ جسے دوسری کسی عورت۔ گائے یا بکری کا دودھ موافق نہ آتا ہو اس کا والد مجبوراً ان مصنوعی غذاؤں کا استعمال کرائے۔ لیکن اتنی صفائی اور احتیاط کے ساتھ ادراستی باریکی سے نتائج کا مطالعہ کرنا ہے کہ کوئی ایسی غذا بچے کی صحت کو خراب نہ کرے پائے و

دودھ کی مختلف قسم کا مقابلہ



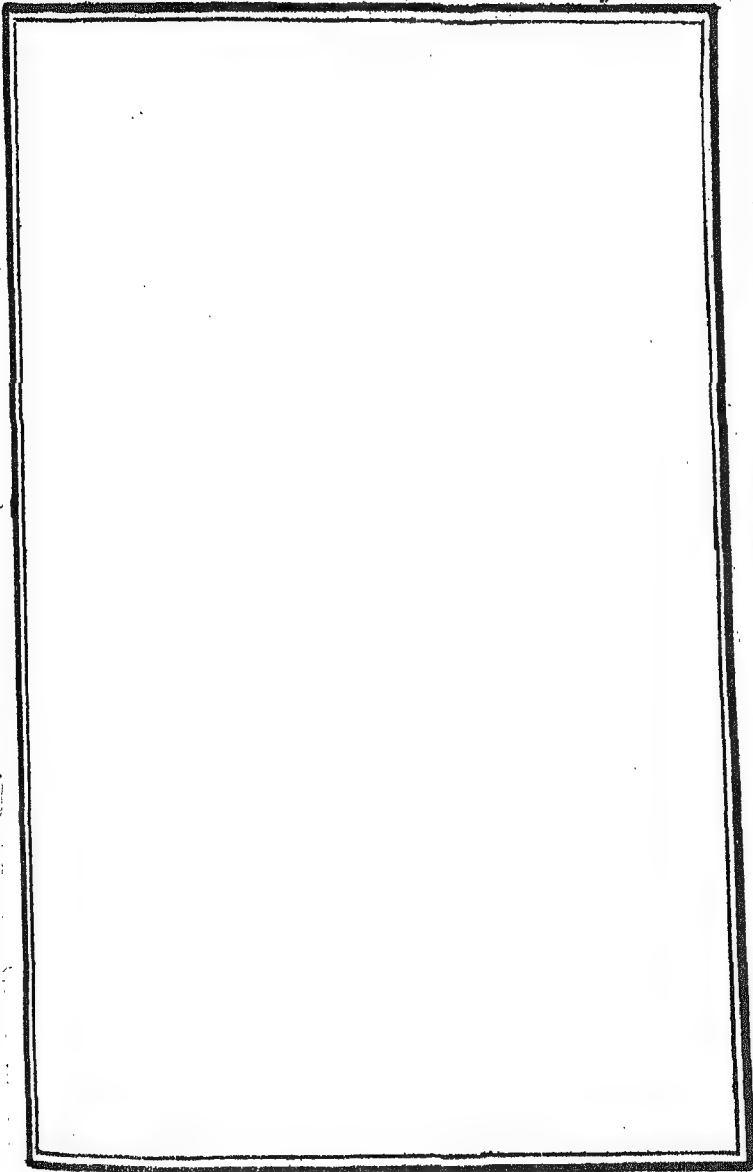
لے بچے کی بھوک پیاس نیند پاخانہ پیشاب اور وزن کے مطالعہ سے مصنوعی غذا کے نتائج جان سکتے ہیں

ہدایت نامہ والدین

باب چہارم

دانت نکلنے اور دودھ چھڑانیکا زمانہ





پہلی فصل بچے کے دانت نکلنا اور اس سے متعلقہ امور

وضع حمل کے بعد بچے کی زندگی میں دوسرا نازک مرحلہ دانت نکلنے کا عرصہ ہے۔ جس طرح وضع حمل کے وقت ذرا سی بے پروائی اور اس کے بعد جو حرکت میں ذرا سی بے احتیاطی بچے کی جان لے لیتی ہے اسی طرح دانت نکلنے کی عمر میں بے توجہی اور بے پروائی سے بچے کی جان کے لئے خطر جلتے ہیں۔ ایک سال سے کم عمر کے بچوں کی کثیر اموات کے بڑے اسباب میں سے ایک یہ بھی ہے۔ اسی واسطے عورتوں میں ایک عام مقولہ ہے۔ لاشکیوں سے چھوٹا تو ماں جانے پڑتا۔

اس فصل کو پڑھنے سے والدین پر بخوبی روشن ہو جائے گا کہ وہ کس طرح اپنی لاعلمی اور غلط فہمی کی وجہ سے اپنے اُن عزیز بچوں کی موت کی گود میں سُلا ہے ہیں جنہیں حاصل کرنے کے لئے انھوں نے ہزاروں منیتیں مانی تھیں اور جن کی جان بچانے کے لئے شاید وہ اپنی جان دینے سے دریغ نہ کریں۔

دانت نکلنے کی عمر اچھے عموماً چھ ساتویں ماہ میں دانت نکلنا شروع ہوتا ہے لیکن اس سلسلے میں کوئی کلی قاعدہ

لے طرفین کے دیکھارہاتوں کو رہنمائی دانت کہتے ہیں۔ فقط رکشی رکھش کا بگڑا ہوا ہے یعنی یہ دانت بچے کے تخی میں رکھش کی مانند ہیں اور کئی بچے یہ دانت نکلنے وقت کثیر عراض میں مبتلا ہو کر جان بچا کر رہتے ہیں۔

قلم نہیں کیا جاسکتا جو بچے طاقتور اور تندرست ہوتے ہیں وہ بعض حالتوں میں چوتھے
ہینے ہی دانت بکھانا شروع کر دیتے ہیں۔ تیسرے ہینے میں دانت بکھانے کا واقعہ شاید
نادری ہو سکتا ہے۔ اس کے برعکس جو بچے کمزور اور ریل سے ہوتے ہیں یا جن کی خوراک
کے متعلق والدین بے پرواہ رہتے ہیں وہ گیارہویں بارہویں ہینے اور کے دو دانت بکھاتے ہیں
لیکن نازل صحت کے تندرست بچے چھٹے ساتویں ہینے دانت بکھانا شروع کر دیتے ہیں۔
اور میں بچیں ماہ تک پورے میں دانت بکھال لیتے ہیں ۴

علامات دانت بکھانے کے عرصہ میں بچے کی صحت کا خاص خیال رکھنے کے لئے
یہ ضروری ہے کہ ماں باپ کو دانت بکھانے کی علامات سے بخوبی
واقف ہوں۔ تاکہ اس عرصہ میں پوری پوری احتیاط عمل میں لاسکیں عام علامات
حسب ذیل ہیں :-

بچے کا مزاج عام طور پر چڑچڑا ہوا جاتا ہے اور وہ وقت مقررہ پر دودھ پینا ترک
کر دیتا ہے۔ رات کے وقت سے کچھ حرارت سی معلوم ہوتی ہے۔ بچہ اپنی انگلی چوستا رہتا
ہے اور لے بہت زیادہ پیاس معلوم ہوتی ہے۔ بعض اوقات اس کے مسوڑے
پھول جاتے ہیں۔ اور اس کے منہ سے رال بہنے لگتی ہے اور چونکہ بچے کا نظام
دانت بکھانے کے پہلے بالکل کچا ہو جاتا ہے اور اس میں مختلف بیماریوں کے جراثیم کا
مقابلہ کرنے کی طاقت بالکل کم ہوتی ہے اس لئے اس عرصہ میں سے عام طور پر بہت
سی بیماریاں لاحق ہو جاتی ہیں یا ان کے لاحق ہونے کا اندیشہ رہتا ہے اور دیکھا
گیا ہے کہ زیادہ حالتوں میں بچہ بے چین رہتا ہے۔ اسہال۔ قبض۔ آتش ب چشم زکام
کھانسی اور شیخ وغیرہ امراض میں مبتلا ہو جاتا ہے ذیابیطی ہوتا ہے کسی مرض کی بنیاد بنتا

نکلنے سے پیشتر بڑھ چکی ہے مگر دانت نکلنے تک زور پکڑ جاتا ہے۔ اس سے والدین سمجھتے ہیں کہ یہ بیمار یاں بچے کے دانت نکالنے کی وجہ سے پیدا ہو گئی ہیں اور جب وہ بڑے دانت نکال لیگا تو خود بخود ختم ہو جائیں گی لیکن بار بار ایسا نہیں ہوتا اور یہ بیماریاں اپنے ساتھ بچے کو بھی لے جاتی ہیں۔ تشخیص کے بعد یہ دیکھا گیا ہے کہ ایسے بچوں کی آنتوں یا معدے میں دانت نکالنے کے بہت عرصے پہلے نقص ہوتے ہیں۔ یا جسم میں بیمار کے جراثیم موجود ہوتے ہیں۔ میں میں سے اٹھارہ وارداتوں میں یہ بیمار یاں غور و پرداخت کی بے پروائی کے باعث ہوتی ہیں۔ بڑے بڑے۔ تجربہ کار لوگوں کی باتوں کو سن کر اور نیم حکیموں کا مشورہ مان کر کہ لوگ اس بات میں پورے یقین کر لیتے ہیں کہ دانتوں کے نکلنے کا عمل شروع سے آخر تک تکلیف دہ ہوتا ہے۔ دانت نکلنے کی میعاد میں کوئی بھی بیماری بچے کو لاحق ہو چاہے یہ ایک چھوٹی پھنسی ہو یا مہلک اسہال ہوں اسے بلا سوچے سمجھے دانت نکلنے کے ساتھ منسلک کر دیا جاتا ہے۔ بعض دفعہ والدین بچے کے اصرار پر اسے بہت سا کیلا رٹری اڑ دکی وال وغیرہ ثقیل چیز کھلا دیتے ہیں اس سے اگر اسہال میں مبتلا ہو جاتا ہے اور تشنج وغیرہ سے اس کی زندگی کا خاتمہ ہو جاتا ہے تو اس کی موت کی وجہ بچے کا دانت نکالنا بتائی جاتی ہے۔ اور کچھ اگر کوئی دوسرا بچہ والدین کی بے پروائی سے طبر یا میں مبتلا رہتا ہے اور بخار کے دورے ہی میں اس کا دم نکل جاتا ہے تو بچے کے دانت نکالنے کو ہی اس موت کا قصور دانستہ قرار دیا جاتا ہے اگر کہیں والدین بچے کو گرم یا ثقیل اشیاء کھلا دیتے ہیں اور اس سے بچے کو خون آئے لگتا ہے تو اس کا سبب بھی بچے کا دانت نکالنا ہی بتایا جاتا ہے۔

دانت نکالنے کا بچے کی صحت پر اثر

مندرجہ ذیل بطور سے میرا یہ مطلب نہیں کہ دانت نکالنے کا بچے کی عام صحت پر کوئی اثر نہیں پڑتا۔ اس کا اثر جیسا کہ میں پہلے بیان کر چکا ہوں یہ ہوتا ہے کہ اعصابی نظام جو پیشتر ہی بہت حساس ہو چکتا ہے اور بھی زیادہ حساس ہو جاتا ہے۔ لیکن اس کا یہ مطلب نہیں کہ قدرت نے بچے کی نشوونما کے اس معمولی عمل کو ہزاروں بچوں کو موت کا شکار بنانے کا ذریعہ بنایا ہے۔ اس بات سے کسی کو انکار نہیں ہو سکتا کہ اگر بچے کی زندگی میں دانت نکالنے کا عمل نہ ہوتا تو عمر کے اس حصہ میں جو بچے مرتے ہیں وہ نہ مرتے۔ لیکن ایسا تو زندگی کے تمام مرحلوں کے متعلق کہا جاسکتا ہے حقیقت یہ ہے کہ اگر پوری احتیاط وارکھی جائے اور قدرت کو اپنا کام بلا کسی روکاوٹ کے کرے دیا جائے تو اتنی اموات نہ ہوں جتنی کہ اب اس سے ہوتی ہیں۔ عموماً مائیں اور بعض ڈاکٹر جن علامات کو دانت نکالنے کی علامات کہتے ہیں ان کی تعداد کا شمار نہیں کیا جاسکتا۔ اس عرصہ کے ذرا پہلے کوئی بیماری ہوئے دانت نکالنے کی علامت سمجھ لیا جاتا ہے حالانکہ وہ بچے کے دانت نکالنے کے ساتھ یا بچے کے دانت نکالنے کی وجہ سے نہیں ہوتی۔ اتفاقاً ایسا ہو سکتا ہے کہ بچہ کسی بیماری کے ہوتے ہوئے دانت نکالتا یا دانت نکالنے کے زمانہ میں کوئی بیماری اسے ہو جاتی ہے جو کہ آگے پیچھے بھی ہو سکتی تھی ورنہ اس کا دانت نکالنے کے ساتھ اس کے ہواسے کوئی تعلق نہیں ہوتا کہ اس عرصے میں بچہ کا نظام بہت کمزور اور حساس ہو جاتا ہے اور یہ بیماری اسے مقابلہ تاز یا زیادہ شدت سے ہوتی ہے جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ والدین کی ذرا سی بے احتیاطی سے بہت سے امراض

بچے کو لاحق ہو جاتے ہیں

میں دعوئے سے کہتا ہوں کہ بچوں کے دانت بچانے سے پیشتر اور دانت نکالنے کے دوران میں ان کی صحت (خصوصاً باضم) کا خاص خیال رکھا جائے تو مولے کسی قدر کمزور ہو جائے گے بچوں کو قطعی کوئی تکلیف نہیں ہو سکتی۔ میں آپ کو یقین دلاتا ہوں کہ میرے بچوں کو دانت بچانے کے زمانہ میں کسی قسم کی کوئی تکلیف نہیں ہوتی۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ بچے کے دانت بچانے کے زمانہ میں ہم بڑے محتاط رہتے ہیں اس کی بھوک پیاس پشیمانی یا خانہ نیند وغیرہ میں ذرا سا بھی فرق آنے پر خدا کی قسم کھیتی پر ہیز اور نیچے لکھی سادہ باضم دیکھائی اور کو آنے والے خطرے کو ہم بہت ہی دیکھ دیتے ہیں والدین اس بچے کی بھلائی کے لئے میں اس بات پر زور دیتا ہوں کہ اگر عمدہ اور با وقت دوا دیا جائے تو صحت بخش غذا کے ساتھ ساتھ حسب ضرورت پے کے باضم کو دست لکھنے والی چیزیں جنہم گھٹی عرق سونف، چوہرہ، نوشادر، کسٹرائیل، پلورہائی یا گرائپ وائر سے کام لیا جائے اور خوراک پوشاک بہتر گرمی سردی وغیرہ کی طرف پوری توجہ منحطف کی جائے تو بہت سی فکر و تشویش جو بچے کے متعلق عمر کے اس عہد میں ہوتی ہے کم ہو جائے

دوسری فصل

بچے کے دانت نکالنے کا عمل اور بیماریاں

دانتوں کی قسمیں | بچے کے دو دفعہ دانت نکلتے ہیں۔ ایک دفعہ بال بچہ میں
milk-teeth دوسری بار کہیں میں Perma-

nant teeth پہلے شیر خوار کے زمانہ میں اور دوسرے چھٹے ساتویں سال میں۔ پہلے دانت میں ہوتے ہیں۔ یہ عارضی ہوتے ہیں اور دودھ کے دانت کہلاتے ہیں۔ یہ عموماً چھٹے سے دسویں سال تک ایک ایک کر کے گر جاتے ہیں۔ پھر بتیس ہوتے اور متقبل طور پر رہتے ہیں۔ یہ جلدی نہیں جھڑتے اور بڑھاپے تک ہتے ہیں جو ان کی حفاظت نہیں کرتے ان کے جلدی جھڑ جاتے ہیں جو ان کا خیال رکھتے ہیں ان کی بتیسی تا عمر قائم رہتی ہے :

عمر کے تیرھویں یا چودھویں سال تک متقبل دانت آہستہ آہستہ دودھ کے دانتوں کی جگہ لیتے رہتے ہیں۔ یہ بات باعث حیرت ہے کہ دودھ کے دانتوں کی جڑیں جنین کے جڑوں میں ہوتی ہیں۔ جب ہڈیوں کی نشوونما کا عمل شروع ہوتا ہے تو یہ دانت اپنے خاؤں اور مسوڑھوں کو کھول کر باہر آ جاتے ہیں۔ دانتوں

کی نشوونما کے س آخری مرحلے کو بچے کے دانت نکالنے کے نام سے پکارا جاتا ہے۔

دودھ کے دانت

دودھ کے دانت مندرجہ ذیل ترتیب سے نکلتے ہیں:-

- (۱) چھٹے یا ساتویں مہینے سامنے کے دو نچلے درمیانی جو کے کے دانت۔
- (۲) ساڑھے ساتویں سے ساڑھے آٹھویں مہینے تک ان دانتوں کے عین اوپر کے جو کے کے دانت۔

(۳) نویں مہینے میں اوپر والے دانتوں کے ارد گرد کے دودھ کے دانت۔

(۴) دسویں مہینے میں نیچے والے جو کے کے چھ دوں دانت مکمل ہو جاتے ہیں۔

(۵) پچھلے جڑے کی دوسلنے کی دائرہیں تقریباً تیرہویں مہینے نمودار ہو جاتی ہیں۔

(۶) چودھویں مہینے اوپر کے جڑے کی دودھ کے دائرہیں بھی نمودار ہو جاتی ہیں۔

(۷) سولہ سے بیسویں ماہ تک پچھلے اور اوپر کے دانتوں کی خالی جگہوں کے نوکدار دانت

(۸) بیس سے پچیسویں یا تیسویں ماہ تک باقی کی چار دائرہیں ان بیس دانتوں کے

بیچر و عافیت مسوڑھوں کی سطح کے باہر نکل آتے پر دودھ کے دانت مکمل ہو جاتے ہیں۔

مستقل دانت اگرچہ یہ بات بھی کچھ موجب حیرت نہیں لیکن یہ ایک حقیقت ہے کہ دانتوں کی دوسری لڑی کے بیچ بھی پیدائش کے

پیشتر بچے کے جڑے میں موجود ہوتے ہیں۔

بعض حالتوں میں چھ سات ماہ بعد اور بعض میں سال بھر بعد ان میں دانتوں

کے پچھلے ایک ایک دائرہ اور آگ آتی ہے۔ اور کل دانت چوبیس بن جاتے ہیں۔ ان

دارتوں کے معرض وجود میں آنے کے کچھ دیر بعد ہی دمیانی دانت گر جاتے ہیں کیونکہ ان کی جڑوں میں نئے اور متقل دانتوں کا سر ہوتا ہے جوں جوں متقل دانت اندر سے بڑھنے لگتے ہیں دودھ کے دانت اپنے لئے جگہ تنگ پا کر یکے بعد دیگرے ہٹنے لگ جاتے ہیں پہلے چار دانتوں کو گرنے اور نئے دانتوں کو پیدا ہونے میں ایک سال لگ جاتا ہے اس کے بعد چار اور دانتوں کو گرنے میں ایک سال لگ جاتا ہے۔ اسی طرح دوسری عارضی ڈاڑھیں اور آخر میں نکلتے والے دانت گر جاتے ہیں اور ان کی جگہ نئے دانت آ جاتے ہیں۔ اس کے کچھ عرصہ بعد چار نئی ڈاڑھیں پیدا ہو جاتی ہیں اور کل متقل دانت ۲۸۔ اپنا کام باقاعدہ جاری کرتے لگ جاتے ہیں اس کے بعد سولہویں سے اکیسویں سال میں آخری چار ڈاڑھیں نکلتی ہیں جنہیں عقل ڈاڑھیں کہتے ہیں اور جنہیں مکمل ہو جاتی ہیں۔ بچہ یہ کہنے میں کوئی تاہل نہیں کہ دانت نکلتے کی جو ترتیب میں نے اوپر بیان کی ہے یقینی نہیں۔ بہت اسی طرح دانت نہیں نکلتے بلکہ بارہا اس ترتیب سے اختلاف ہوتا بھی دیکھا جاتا ہے۔ دانتوں کے ساتھ بچے کا پیدا ہونا شاذ ہی سننے میں آتا ہے۔ اور جب کوئی بچہ دانت کے ساتھ پیدا ہوتا ہے تو وہ عموماً زندہ نہیں رہتا۔

یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ ڈیڑھ سال تک بچے کے کوئی دانت پیدا نہیں ہوا۔ بارہا بچے دو دانتوں کی بجائے اوپر کے دو دانت نمودار ہو جاتے ہیں اور بعض دفعہ ایسا بھی ہوتا ہے کہ اوپر کے ہی چاروں دانت نمودار ہوتے ہیں اور کئی دفعہ چار کچیاں سبے آخر میں بچھڑنے کی بجائے دانتوں کے پہلے بچھڑ جاتی ہیں لیکن جو بچے تندرست ہوتے ہیں اور جن کی غود پر دانت کا خاص خیال رکھا جاتا ہے ان کے دانت مندرجہ بالا طریق کے مطابق نکلتے اور جھڑتے ہیں :-

تاخیر | قاعدہ تو یہ ہے جیسا کہ اوپر بیان کیا جا چکا ہے۔ قریباً ڈیڑھ سال تک بچے کے دانت نکل کر چلنے چاہئیں اور اس کے بعد مندرجہ بالا طریق کے

مطابق دانت گریں لیکن جیسا کہ لکھا جا چکا ہے کبھی کبھی ڈیڑھ سال تک کوئی بھی دانت نمودار نہیں ہوتا۔ اس تاخیر کی وجہ عموماً بچے کی کمزوری اور نشوونما میں کمی ہوتی ہے مگر وہ بچوں کے دانت عام طور پر دیر سے نکلنے لگتے ہیں۔ یہ بات بہت حد تک صداقت پر مبنی ہے کہ دانت نکلنے میں تاخیر دانتوں کے مقابلہ میں کمزور بچوں کو زیادہ تکلیف ہوتی ہے

بچے کے دانت نکلنے کے زمانے میں اسے زیادہ پاک و صاف اور کھلی

احتیاط | ہو میں رکھنا مناسب ہے۔ اسے سوائے دودھ کے اور کوئی چیز کیم دینی چاہیے۔ اور تھائی وغیرہ سے تو قطعی پرہیز رکھنا واجب ہے۔ بچے کا سر صاف ترازو سرد رکھنا چاہیے اور اگر اسے قبض ہو تو ایک ڈرام عمدہ کیسٹر ایل پلایا جائے اور فذ سی بھی تکلیف ہوئے پر اسے فوراً لائق ویدیا ڈاکٹر کے پاس لے جایا جائے۔ اگر خوش قسمتی سے ماں سمجھ لے ہے اور بچے کی صحت کی کمی بھی کو سمجھ سکتی ہے اور اس کے بعد غذا پر ہینرا و دیگر ملوچیز کی کی امداد سے بچے کی طبیعت ٹھکانے لگا سکتی ہے تو میں بچے کو ہر بات کے لئے ڈاکٹر وید کے پاس لے جانا پسند نہیں کروں گا۔ اس سلسلہ میں اس باب کی پہلی فصل کا بغور مطالعہ کرنا والدین کے لئے ضروری ہے۔

دانتوں کی بیماریاں

مسوڑھے | بارہا دانت نکلنے سے پہلے مسوڑھے پھول جاتے ہیں اور بچے کو سیدھا تکلیف ہوتی ہے۔ اس مطلب کے لئے شہید میں نکات کا طبعی سہاگہ

Borax ملا کر دن میں ایک دو مرتبہ ذرا سا انگلی کے ذریعہ بچے کے مسوڑھوں پر لگایا جائے تو بہتر ہے۔ اس سے دانت بچنے میں آسانی ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ بچے کے ہاتھ میں انگلی بھر ورج یا لٹھی کا ٹکڑا بھی دیا جاسکتا ہے۔ جسے وہ چوسے لیکن اس سلسلہ میں یہ احتیاط رکھنی نہایت ضروری ہے کہ ورج یا لٹھی کا ٹکڑا اس کے گلے میں لٹکا دیا جائے کیونکہ بچہ عادتاً ناس سے زمین پر پھینک دیگا اور ممکن ہے کہ وہ اس ٹکڑے کو جو منی سے بھر جائے پھر چوسنے کی کوشش کرے۔ اس سے کئی امراض کے پیدا ہونے کا خوف ہے۔ مسوڑھوں کی سوزش کے دوران میں اگر بچہ بے چین ہو تو بروما ٹیڈکسچر یا مریٹونجے ...

Bromide Mixture کا استعمال فائدہ مند ثابت ہو سکتا ہے۔ دم کے لئے نصف گرین ڈوور پاؤڈر کے ساتھ اگرین گریے پاؤڈر **Gray** **Dowars Powders** مفید ہونگے نرم اور سوجے ہوئے مسوڑھوں کو لمبے کے ٹکڑے سے دن میں دو بار آہستہ آہستہ ملنا چاہیے۔

اگر مسوڑھے زیادہ سخت ہوں اور پھول کر سفید دکھائی دینے لگیں تو سمجھ لینا چاہیے کہ دانت مسوڑھے کی جھلی تک لگیا ہے اور اب جھلی پھاڑ کر باہر نکالنے والا ہی ہے۔ اس حالت پر اول تو خود ہی ایک دو دن میں بخوبی پھل آتا ہے لیکن بچے کو تکلیف زیادہ ہو تو امیہیں ڈاکٹر سے ہنگام دانا بھی مفید ہے جیسا کہ میں اوپر لکھ آیا ہوں۔ مسوڑھے نکلے زیادہ سوجے کی وجہ آنتوں اور معدہ کا انقبض ہو کر رہتا ہے۔ اس لئے خوراک کی طرف زیادہ توجہ دینی چاہیے اور حالات کے مطابق زرد پھغم قابض یا قبض کش غذا کا استعمال کرایا جائے۔ اگر دانت دیر سے نکلیں تو بچے کو ہڈی اور پٹھوں کو طاقت دینے والی غذا دینی چاہیے اور میں سمجھتا ہوں کہ تازہ پھلوں کے رس اور دہی سے بڑھ کر کوئی چیز نہیں۔ ماں کو ساگ سبز دیں گا

استعمال کر لیا جائے اور جب بچہ غوکھاتا ہو تو اسے بھی کھلائیں۔ جو لوگ اس مطلب کی
دلائی طیارشہ طاقت بخش خوراکوں کا استعمال کرنا چاہیں وہ کھیکل نوڈیا فاسفیٹ آف
لائم یا کاڈیورٹل یا ہائپو فاسفیٹ آف لائم مناسب مقدار میں دیں۔ زیادہ احتیاط اس
بات کی لازمی ہے کہ بچے کو جو خدائے وہ اسے پورے طور پر فہم ہوتی ہے۔ اگر بچے کو دودھ
پر قسم نہ ہوتا ہو تو اس میں چھٹے پانی سے لگا کر پانی کا روٹی آف پوٹاش کی ایک چمکی ملا دینا فائدہ مند
ہوگا۔ اگر دانت نکلنے کی حالت میں بچے کو تشنج ہو جائے تو اس وقت فوراً کسی لائق
ڈیپریڈاکٹر کو طلب کرنا چاہیے۔ لیکن اگر وہ یاد آکر نزدیک نہ ہو تو تشنج کی حالت
میں اسفنج کے ذریعہ اس کے سر پر پانی پھیرنا چاہیے اور بچے کو گرم پانی میں جس کی
حرارت ۹۰ درجہ فارن ہائیٹ ہو غوطہ دینا چاہیے۔ اس کے بعد بچے کا جسم ایک نرم تولیے سے
صاف کیا جائے اور اسے گرم کھیل دیکر لٹا دیا جائے۔ لیکن اس بات کا خیال رکھا جائے کہ
اس کا سر ٹھنڈا رہے باقی جسم ٹھنڈا کرے۔

دانت نکلنے کے عرصہ میں اس بات کی احتیاط لازم ہے کہ اسے کوئی ایسی چیز یا
شربت نہ دیا جائے جس میں نشی اشیاء کا کوئی جزو ہو۔

اسہال عموماً ہنٹوں کو دانت نکلنے کے درمیان معمولی بیماری سمجھ کر نظر انداز کر دیا
جاتا ہے۔ اگر ان اموات کی تعداد کو دیکھا جائے جو اسہال اور اس سے
پیدا شدہ خرابیوں کی وجہ سے ہوتی ہیں تو آدمی حیران رہ جاتا ہے۔ بچوں کی کثیر تعداد
اسہال کے دوران میں تشنج کے ہو جانے سے مانپ سے جدا ہو جاتی ہے۔ والدین
کو یہ بات ذہن میں رکھنا چاہیے کہ ہندوستان جیسے ملک میں اسہال کی بیماری
دانت نکلنے کے دوران میں کبھی بھی خطرہ سے خالی نہیں۔ یہ عام طور پر دیکھا جاتا ہے

کہ بچہ ابھی دانت نہیں نکالتا اور پہلے ہی اس نامرد مرض کی وجہ سے مرجاتا ہے۔ اس کی وجہ یہی ہے جو پہلے بتائی جا چکی ہے، اسہال چلے کسی وجہ سے جو والدین یہ خیال کرتے ہیں کہ اس کی وجہ بچے کا دانت نکالنا ہے۔ چنانچہ اس کے علاج کی طرف توجہ نہیں دیتے۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ اکثر حالات میں ابھی بچے کے دانت نکلنے شروع بھی نہیں ہوتے کہ وہ چل بسا ہے اور اس تصویر کی تمام ذمہ داری ماں پر ہی نہیں عائد ہوتی۔ مائیں بہت تو ہم پرست واقع ہوتی ہیں، ویسے تو وہ بچے کے لئے آگ میں گود پڑیں گی لیکن دانت نکلنے کے زمانہ میں اسہال کو دانتوں کی آمد سے تعبیر کر کے اس کا علاج نہ کرنے دیں گی۔ بچے کے والد کو چاہیے کہ وہ اس بات کا خیال رکھے کہ اس کی نجات جگر اس تو ہم پرستی کی قربانگاہ پر بھینٹ نہ چڑھنے پائے۔

عام حالتوں میں کیا ہوتا ہے بچہ کمزور اور اس کا چہرہ زرد ہوتا چلا جاتا ہے اور وہ مڑھ جاتا ہے لیکن اس کے اسہال کو روکنے کی کوشش نہیں کی جاتی اور جب بچہ موت کے قریب پہنچ جاتا ہے تو اس وقت ڈاکٹر کو طلب کیا جاتا ہے اور اگر ڈاکٹر تمام معاملے کو سمجھ کر دستوں کو بند کر لے کی کوشش کرتا ہے تو اس بات کا پتہ لگنے پر ناخواندہ گھروالے اس کی مخالفت کرتے ہیں اور اگر اس کی دلدلی پلا دیتے ہیں اور اس سے بچہ جو پیشتر ہی موت کے قریب پہنچ چکا ہوتا ہے اس کے بچوں سے نہیں بچتا اور مرجاتا ہے تو اس وقت لوگ اس کی موت کی وجہ دستوں کا بند کرنا ہی بیان کرتے ہیں اور ایک دوسرے سے اپنی پیشین گوئی کی داد طلب کرتے ہوئے کہتے ہیں، دیکھا ہم نے نہ کہا تھا کہ اگر اس کے دست بند کر دئے گئے تو یہ نہ بچ سکے گا۔ دانت نکلنے میں دستوں کا بند کرنا موت کو دعوت دینا ہے۔ بس ڈاکٹر نے دست بند کئے اور یہ مسکوٹھ گیا۔ لیکن اُن بے علم لوگوں

کا یہ سہ کیا مطلب ہے۔ اسے آج تک کوئی بیان نہیں کر سکا۔ ان باتوں کے پیش نظر میں اسے دوستوں کو مشورہ دیا کہ وہ اپنے بچوں کو موت سے پہلے موت کے خمنہ سے بچائیں۔ اور اسہال کی ذرا سی بھی علامت ہونے پر فوراً ڈاکٹر ویدیا حکیم کو مطلع کریں۔ ورنہ ان کا انتھاسا بچہ اس موذی مرض کے ہاتھوں موت کے منہ میں چلا جائے گا اور وہ بچپتا سے رہ جائیں گے۔

دانت نکلنے کے عرصہ میں بچہ کی عام غور و خیر دہ

جب بچے کے دانت نکلنے کی علامات جو پہلے بیان کی جا چکی ہیں دکھائی دینے لگیں۔ وہ چیزوں کو مسوڑھوں میں دبائے اور چوسنے کی کوشش کرے۔ کمزور ہو جائے اور اس کے بشرے سے بے اطمینانی پائی جائے۔ اس کا فراج چڑھا ہو جائے تو فوراً اس کی خوراک کا خیال رکھا جائے۔ یہ سادہ ہوا و جتنی وسیع دودھ کے سوا اسے کچھ نہ دیا جائے۔ اسے زیادہ دھوپ میں یا زیادہ سردی میں نہ رکھا جائے کیونکہ اس عرصہ میں جیسا پہلے بیان کیا گیا ہے بچہ زیادہ جیاس ہو جاتا ہے۔ اور اس پر سردی گرمی کا فوراً حملہ ہو جاتا ہے۔

بچے کی آنتوں کی صفائی کا خاص خیال رکھا جائے۔ اسے اسہال یا قبض نہ ہونے دیں۔ اور اس بات کا خاص خیال رکھیں کہ بچے کے کپڑے موسم کے مطابق ہوں اس کی نیند کا بھی خیال رکھا جائے۔ دانت نکلنے کے ایام میں اسے بے خوابی کی شکایت نہ ہونی چاہیے۔ گرم پانی سے غسل دینے سے اسے بخوبی نیند آئے گی۔ اگر بے خوابی کی وجہ مسوڑھوں کی تکلیف ہو تو اس فصل میں بیان کردہ طریقوں کے مطابق اسے دودھ

کیا جائے اور اس وقت جب بچے کو بے خوابی کے ساتھ بے چینی ہو یا اپنے اعضاء کو
ادھر ادھر ٹپکے۔ جسم کا درجہ حرارت زیادہ ہو۔ بخار کی شکایت ہو تو اسے مرہوبے
(शुद्ध मद्य) شری شپادی (शुद्ध मद्य) یا خمیرہ کا دواں لیں جسم اور تانوں پر

کھی یا بادام روغن کی مالش کی جائے۔ پوٹاشیم برائیڈ Pot Bromide
کی کچھ خوراکیں دی جائیں اور اگر بے خوابی کی وجہ بخار ہو تو اسے بخار کی دوا جلاب آور دوا کے
ساتھ پلائی جائے۔ مسوڑھوں کے پھولنے پر ان میں ٹیگاف دینا ضروری ہے۔

پیش اگر دانت نکلنے کی حالت میں کسی مسوڑھے کے متوم ہو جانے کی وجہ سے
بچے کو پیش ہو جائے۔ اسے خون اور پیپ آمیز چھوٹے چھوٹے دست آئیں
تو مسوڑھے کو ٹیگاف دانا چاہیے۔ پیش کی عام بیماری کا علاج اس باب کی چھٹی فصل
میں دیا گیا ہے۔ خنجر اک، انار کارس، بھئی کارس، سیب کارس مسوڑ کی دال۔
بھونے ہوئے چاول دہی کی نشی یا دہی عمار دھالانہ کے مطابق دیں۔ دودھ پیتے
بچے کو بھی دستہ یا پیش میں دہی کھلانا نہایت مفید ثابت ہوتا ہے۔

مسوڑھوں میں ٹیگاف یہاں مسوڑھوں میں ٹیگاف دینے کے متعلق
کچھ کہنا ضروری معلوم ہوتا ہے۔ جہاں تک

مسوڑھوں میں ٹیگاف کا تعلق ہے۔ کچھ لوگوں میں اس کے خلاف خیال پایا جاتا ہے
میرے خیال میں بچے کو بخار کی شکایت ہو اور مسوڑھے پھول گئے ہوں تو ایسا کرنا بچہ
ضروری ہے لیکن کسی وجہ کے بغیر مسوڑھوں کو ٹیگاف دے دینا غیر ضروری ہے۔ مسوڑھوں
کو ٹیگاف دینے سے بچے کو کسی قسم کی تکلیف نہیں ہوتی اور نہ ہی اس سے کسی قسم کا
نقصان ہوتا ہے لیکن اس بات کی احتیاط لازم ہے کہ ڈاکٹر جس اور اسے مسوڑھوں

میں شگاف کرے وہ پانی میں اچھی طرح اٹلا ہوا اور اس سے ذرا سا چسپ دیا جائے
رگڑ کر کسی خراب اور اسے شگاف دینے سے اس کی تکلیف بڑھ جائے گی۔ یہ
خیال کرنا کہ بچے ہونے سوڑے سے دانت نکلنے میں سخت تکلیف ہوگی غلط فہمی پر
مبنی ہے۔ دیکھا گیا ہے کہ شگاف جو شاید ایک سکینڈ سے بھی کم میں دیا جا رہے بچے
کے لئے اس قدر مفید ثابت ہوا ہے جیسے جلتی پر پانی ڈال دیا ہو۔

دانتوں میں کیڑا لگنا | بچے کے بڑے ہونے پر خوراک اور صفائی میں بے
احتیاطی کی وجہ سے اس کے دانتوں کے گل جانے

سے یا ان میں کیڑا لگ جانے سے تکلیف ہو سکتی ہے۔ اس سے کئی شکایتیں پیدا
ہو سکتی ہیں سب سے بڑی تکلیف یہ ہوتی ہے کہ ان دودھ کے دانتوں میں کیڑا
لگنے یا ان کے گلے کا اثر مستقل دانتوں کی جڑوں پر بھی ہوتا ہے جو پیدائش سے
پہلے ہی جیسا کہ پیشتر ازیں لکھا جا چکا ہے سوڑے میں موجود ہوتے ہیں۔ دودھ
والے دانتوں کی جڑ کے نیچے مستقل دانتوں کا بننا شروع ہو چکا ہوتا ہے اور دودھ
والے دانتوں کی امراض کا اثر ان پر ہوتا ہے اور ضرور ہوتا ہے۔ جن بچوں کے دودھ
کے دانتوں کا خیال نہیں رکھا جاتا اور وہ خراب ہو جاتے ہیں ان بچوں کے مستقل
دانت بھی جلدی خراب ہو جاتے ہیں اور وقت سے پیشتر بھڑکتے ہیں۔ اس کے علاوہ
اگر جب جڑ بڑھ رہا ہو دودھ کے دانت کو تکلیف کی وجہ سے نکلوا دیا جائے تو جڑ
شکر جاتا ہے۔ دانت بے ڈھنگے ہو جاتے ہیں اور ایک دوسرے کے اوپر چڑھ جاتے
ہیں۔ ان تکالیف سے بچنے کے لئے یہ ضروری ہے کہ ان عارضی دانتوں کا سیدھا خیال
رکھا جائے۔ ہارڈ والدین یہ تصور کر کے کہ یہ دانت تو عارضی ہیں ان کا کچھ زیادہ خیال نہیں

رکھتے ہیں۔ ایسے والدین سمجھتے ہیں اور ان کی اس غلطی کا خمیازہ ان کے بچوں کو
بھگتنا پڑتا ہے۔ ماں کو یہ سمجھ لینا چاہیے کہ دیگر فرائض کے علاوہ اس کا یہ فرض
بھی ہے کہ وہ صبح اور شام اپنی انگلی سے بچے کے دانتوں کو صاف کرے اور جو بول بچہ
بڑا ہوتا جائے اسے اپنے دانت صاف کرنے کی عادت ڈالی جائے۔ اگر ایسا کیا گیا تو بچہ
کے دانت خوبصورت، پھلے اور موتیوں جیسے ہوں گے اور اگر ان کی طرف سے بے ڈائی
روا رکھی گئی تو زرد ہو جائیں گے۔ انہیں کیڑا لگ جائے گا اور ان سے بد بو آئے گی۔

دانتوں کی حفاظت کے عام اصول

- (۱) صبح اٹھتے ہی ماں کا پہلا کام یہ ہونا چاہیے کہ تھوڑا نمک یا کھانے والا سوڈا
- (۲) Soda Bicarb. اپنی انگلی پر لگا کر بچے کے دانتوں کو خوب صاف کرے
- (۳) اچھے خوبصورت اور موتیوں کی طرح چمکے ہوئے دانت حاصل کرنے کے لئے یہ ضروری ہے کہ بچپن میں دانتوں اور جڑوں کی کافی ورزش ہو۔ اس مطلب کے لئے بچے کو کھانا چبا کر کھانے کی عادت ڈالنی چاہیے۔ بچے کو جس سلپے میں ڈھاو گے اس سلپے میں ہے گا اور پھر وہ بوڑھا ہوئے پر بھی اس طریق کو ترک نہ کرے گا۔ اگر آپ بچے کو عادت ڈالیں گے کہ وہ اپنی روٹی چبا چا کر کھائے تو وہ تمام عمر اس عادت پر قائم رہے گا۔
- (۴) نرم اور باریک تیز دانتوں میں چمکنے والی غذا دانتوں کے لئے بے حد مفید ہے۔ یہ دانتوں کی جڑوں اور جوڑوں میں لگی رہتی ہے اور دانتوں کی صفائی میں ذرا سی بے احتیاطی برتنے سے دانت خراب ہونا شروع ہو جاتے ہیں اس لئے میوے کی بسکٹ چاکولیٹ، کرچی کا حلوہ، میٹھو، پیسٹ، بچے کو نہیں دینے چاہئیں انکے استعمال سے پرہیز کیا جائے

(۴) بچہ جب کچھ کھائے اس انگلی سے اس کے دانت اچھی طرح صاف کر دے۔ جب بچہ کچھ بڑا ہو جائے تو اسے ہی عادت ڈالی جائے کہ انگلی سے دانت صاف کر دے۔

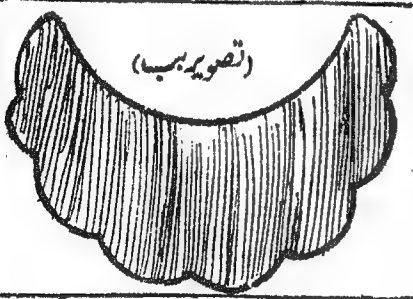
منجن کے لئے سب سے بہتر چیز سوڈا بیکارب **Soda Bicarb.**

ہے۔ یہ صابن کی طرح بے ذائقہ بھی نہیں اور کچھ اسے ٹھوک نہیں دیتا۔ اور نہ ہی ایسا لذیذ ہے کچھ اسے نگل جائے۔ میٹھے منجنوں سے دانت صاف کرنا سب سے مغرب ہے۔ کیونکہ بچہ برش کو پوسٹے کی پوشش کرتا ہے اور منجن کے رس کو مع دانتوں کی میل کے نگل جاتا ہے اس لئے منجن میٹھا نہ ہو اور بچہ برش کو پوسٹے سے نہ پائے۔

(۵) دانت نکلنے کے وقت جیسا کہ اوپر لکھا گیا ہے بچے کے منہ سے رال نکلتی ہے۔ اس لئے اس کی چھاتی سے بربرو مال یا گڈی بانڈھ دینی چاہیے۔ گیلما ہوئے پر سے بدل یا جائے۔

(۶) اگر بچہ سڑھوں میں درد ہونے کی وجہ سے چھاتیوں کا دودھ نہ پی سکے تو چھاتیوں سے دودھ نکال کر چھپے سے بچے کو پلاؤ۔

(۷) دانت نکلنے کے ایام میں تالو اور گردن کو گرمی میں کہن سے ام سسوی میں گھی سے تر رکھو۔ آپکے کپڑے خواب ہونے کا ڈھنرور ہے مگر ان دونوں اس طراوت کی بے ضرورت ہے۔



(۸) جیسا کہ پہلے مفصل لکھا جا چکا ہے دانت نکلنے کے زمانہ میں دودھ پلانے والے بچے کی مال کی ام جس کا دودھ چھڑایا گیا ہو اس کی اپنی خوراک کی طرف خاص توجہ دینا چاہیے۔

تیسری فصل

بچے کا دودھ چھڑانا

چونکہ دانت نکل آئے پر عام حالتوں میں ماں کو چھاتیوں کا دودھ پلانا بند کر دینا چاہیے اس لئے دانت نکلنے کے مسئلہ پر کافی روشنی ڈالیں والدین کو کچھ دودھ چھڑانے کے متعلق کارآمد باتیں بتانا چاہتا ہوں۔ امید ہے کہ وہ گزشتہ فصلوں کی طرح اسے بھی غور سے پڑھیں گے کیونکہ دودھ چھڑانے کا بھی سچا اور ماں کی صحت پر بڑا اثر پڑتا ہے اگر ٹھیک وقت پر دودھ چھڑایا گیا تو ماں اور بچہ دونوں تندرست رہیں گے ورنہ دونوں کی صحت پر اس کا بڑا اثر پڑتا ہے۔

عام طور پر دس سے پندرہ ماہ کے اندر اندر دودھ چھڑایا جاتا ہے۔ ۹ مہینے سے پہلے دودھ نہیں چھڑانا چاہیے۔ اور سال کے بعد دودھ نہیں پلانا چاہیے۔ طاقتور سے طاقتور ماں کا دودھ بارہ ماہ کے بعد ہلکا ہو جاتا ہے اور اگر ماں ایک سال کے بعد بھی دودھ پلانا جاری رکھے تو اس کی صحت کے بگڑنے کا احتمال ہے لیکن یہ امر قابل افسوس ہے کہ ہندوستان میں مائیں اڑھائی اڑھائی تین تین سال کی عمر تک بچے کو دودھ پلاتی رہتی ہیں اس سے ماں اور بچہ دونوں پر بڑا اثر پڑتا ہے۔ اس لئے جب بچے کے دانت

نکلنے شروع ہوں تو آہستہ آہستہ دودھ چھڑالینا چاہیے۔ ایک دم دودھ چھڑانا بھی مضر ہے
ایسا کرنا چاہیے کہ جب دودھ چھڑانا مطلوب ہو اس سے مہینہ بھر پہلے ہی چھائیوں کے دودھ
کے ساتھ ساتھ گلے کا دودھ کھیر کھچری وغیرہ دینے لگ جانا چاہیے تاکہ جب چھائیوں
کا دودھ قطعی طور پر بند کیا جائے تو زیادہ تکلیف نہ ہو۔

عمر کے متعلق مندرجہ بالا قاعدہ صرف اُن ماؤں اور اُن بچوں کے متعلق ہے جو بالکل
تندرست ہیں۔ بیمار ماؤں اور بیمار یا کمزور بچوں کے سلسلے میں اس قاعدہ سے انحراف
کرنے لازمی امر ہو جاتا ہے۔ بعض دفعہ جب بچہ بیمار اور کمزور ہو تو ایک سال کے بعد بھی دودھ
پلانا ضروری ہو جاتا ہے۔

عام طور پر جیسا کہ پہلے لکھا گیا ہے جب بچے کے دانت نکلنے شروع ہوں۔ ماں
یا آٹا کو آہستہ آہستہ دودھ چھڑانے کی کوشش کرنی چاہیے۔ لیکن اگر بچہ کمزور ہو اور
دانت جیسا کہ بارہا ہوتا ہے دیر سے نکلیں تو بچے کو دودھ پلانے کا عرصہ لمبا ہو گا۔ یورپ
میں عموماً مائیں بچے کو صرف ۹ ماہ تک دودھ پلاتی ہیں لیکن ہندوستانی ماں سال
تک بچے کو بخوبی دودھ پلا سکتی ہے۔ بعض حالتوں میں بچہ اس قدر کمزور ہوتا ہے کہ
ڈیڑھ سال تک بھی کم دانت نکلنے ہیں۔ ایسی صورتیں اگرچہ کبھی کبھی پیش آتی
ہیں لیکن پھر ایسا دیکھنے میں ضرور آتا ہے۔ ان صورتوں میں ماں کو حتیٰ الوسع دودھ بند
نہ کرنا چاہیے۔ اور اگر ماں اتنے عرصے تک بچے کو دودھ نہ پلا سکتی ہو تو اسے پھر بھی
جلی غذا جس کا ذکر پیشتر ادریں آچکا ہے بچے کو استعمال کرانی چاہیے۔

لیکن اگر بچے کے دانت بھی کچھ نکل آئے ہوں مگر کچھ بھی وہ کافی کمزور ہو تو والدین کو
چاہیے کہ گلے کے دودھ کے ساتھ ان غذاؤں میں سے مناسب غذا منتخب کر کے

استعمال کرائیں جن کا ذکر آئندہ فصل میں کیا گیا ہے۔ بعض حالتوں میں ماں کسی خطرناک بیماری میں مبتلا ہو جاتی ہے۔ اس صورت میں فوراً دودھ چھڑا کر معذوری طریقہ نوزاد پر عمل کرنا چاہیے

زیادہ عرصہ تک دودھ پلانا

ماں کی صحت پر اثر ہو | دودھ پلانے والی ماؤں کے امراض زیادہ عرصہ تک دودھ پلانے سے خطرناک صورت اختیار کر لیتے ہیں اگر ضرورت سے زیادہ دیر تک ماں بچے کو چھاتیوں کا دودھ پلاتی رہی تو صحت کا ہر لمحہ اچھا ہے اس کی صحت پر اس کا بہت برا اثر پڑے گا۔ وہ کمزور ہو جائے گی اور اگر اپنے تمام بچوں کو اسی طرح لمبے عرصوں تک دودھ پلاتی رہی تو وقت سے بہت پہلے قدرتی معلوم ہونے لگے گی۔ اس کے خن کی تقریبی بہت حد تک کم ہو جائے گی۔ اس کا اعصابی نظام کمزور ہو جائے گا اور متعدی امراض کے جراثیم اس پر جلدی غلبہ پا جائیں گے۔ افضلے ہاضمہ اپنا کام بوجہ احسن سرانجام دینا چھوڑ دیں گے اور زیادہ دیر تک دودھ پلانے والی ماں کی ممانی کمزوری۔ سرور۔ گوشت میں کمی۔ منس۔ دل کی دھڑکن چھاتیوں کا دودھ دوسری بیماریاں لاحق ہو جائیں گی۔

ایک اور بات۔ جتنے زیادہ عرصہ تک ماں بچوں کو دودھ پلاتی رہے گی اتنا ہی دودھ چھڑانے کے خیال سے خوف کھائے گی اور اسے یہ خیال رہے گا کہ دودھ چھڑانے سے بچہ کمزور ہو جائے گا۔ حالانکہ اس کا یہ خیال غلطی پر مبنی ہو سکتا ہے لیکن جتنا وہ اس خیال کی پابند ہوتی ہے اتنا ہی اس کے لئے دودھ چھڑانا مشکل ہوتا جا تا ہے۔

بچہ کی صحت پر اثر | زیادہ عرصہ تک دودھ پلانے کا بچہ پر بھی بُرا اثر پڑتا ہے۔ اگر وہ ضرورت سے زیادہ عرصہ تک چھاتیوں

کے دودھ پر پرورش پاتا رہے تو وہ تندرست نہیں ہوتا۔ اس کا چہرہ زرد رہتا ہے اور اس قسم کے بچے قریب بھی ہوتے ہیں وہ بھدے اور کم طاقت ہوتے ہیں اور بعد میں ٹھیک غور و پرداخت کے باوجود یہ نقص دور نہیں ہوتا۔ ان کا پیٹ بڑھ جاتا ہے اور ان کی شکل بھدی ہو جاتی ہے اور چونکہ ایک سال کے بعد ماں کا دودھ لگتا ہو جائے ہے بچہ کے بڑھتے ہوئے نظام کو جن اجزائے غذائی کی ضرورت ہوتی ہے وہ اس میں نہیں ہوتے اس لئے بچہ کُلش وغیرہ پڈیوں کے کمزور تر چھائیٹھاکٹر اہلنے امراض میں مبتلا ہو جاتا ہے۔

جلدی دودھ چھڑانے کا بچہ پر اثر | پہلے اس پر اگرچہ کافی روشنی ڈال چکا ہوں لیکن میں یہاں بھی ایک

نقص لکھنا مناسب سمجھتا ہوں کہ اگر نوہینے سے پہلے ہی بچہ کا دودھ چھڑا دیا گیا تو ان تمام باتوں کا خطرہ لاحق رہتا ہے جو مصنوعی غذا سے پیدا ہوتے ہیں اور جن کا ذکر گزشتہ فصلوں میں بالتفصیل ہو چکا ہے۔ بات یہ ہے کہ ماں کا دودھ جلدی چھڑا لینے کا مطلب ہی یہی ہے کہ بچے کو مصنوعی غذا کا محتاج ہونا پڑے گا اور ایک سال سے پیشتر بچے کے اعضائے ہضم اس قدر نرم و نازک ہوتے ہیں کہ ماں کے دودھ کے سولے کسی قسم کا دودھ یا پوڈر اس کی طبیعت کے موافق ثابت نہیں ہوتا جیسے پہاڑی باشندے کے لئے میدانی آئندہ ہو یا سمندر کی چھلی کے لئے کوئیں کا پانی۔

ایک دم دودھ چھڑانے کا اثر

میں گذشتہ فصلوں میں بھی اور اس فصل میں بھی اس امر پر زور دے چکا ہوں کہ ماں کو دودھ رفتہ رفتہ چھڑانا چاہیئے۔ پہلے دن میں کسی ایک وقت ماں اپنا دودھ نہ دیکر اس کی جگہ دوسری غذا دے۔ اس طرح بتدریج دودھ چھڑا دینا چاہیئے۔ لیکن ایک بات قابل ذکر ہے کہ دودھ چھڑانے کے بعد بچے کی غذا میں کافی حصہ دودھ کا ہونا چاہیئے۔ ایسا نہ ہو کہ ایک دفعہ بچے کو دودھ چھڑا کر بالکل دودھ دیا ہی نہ جائے۔ چاہیئے کہ چھاتیوں کے دودھ کی بجائے اسے ایک یا دو وقت تھوڑا تھوڑا گائے یا بکری کا دودھ دیا جائے یا ان غذاؤں کا استعمال کرایا جائے جن کا ذرا تازہ فصل میں کیا جائے گا۔

رفتہ رفتہ دودھ چھڑانے کی بجائے ایک دفعہ دودھ چھڑانے کا اثر ماں اور بچہ دونوں کی صحت پر بہت برا پڑتا ہے۔ ماں کی چھاتیاں اپنے فطری فعل کو فوراً نہیں چھوڑ سکتیں اور بچہ چونکہ دودھ کا عادی ہو چکا ہوتا ہے اس لئے فوراً کوئی دوسری غذا قبول نہیں کرنا۔ اس لئے آہستہ آہستہ دودھ چھڑا جائے۔ پہلے پہل ماں کو رات کا وقت ڈال دینا چاہیئے اور اس کے بعد اسے صرف صبح اور شام بچے کو دودھ پلانا چاہیئے۔ اس طرح جب دودھ کی مانگ کم ہو جائے گی تو اس کی نسبت سے چھاتیوں میں دودھ بھی کم ہو جائے گا پھر ایک دن ماں اپنا دودھ دینا قطعی بند کر سکے گی۔

دودھ چھڑانے کا موسم

دودھ چھڑانے سے ماں اور بچہ ہر دو کے نظام پر خاص اثر ہوتا ہے۔ خصوصاً بچے کی صحت میں پہلے پندرہ مہینے روز خاص فرق آتا ہے اور وہ کچھ کمزور ہو جاتا ہے کچھ دیر کے لئے اس کی تیندے بے قاعدہ ہو جاتی ہے۔ اور وہ ہر وقت ایسا محسوس کرتا ہے جیسے اس کا کچھ کھو گیا ہو چیت

(پانچ) اور کا تا تک (اکتوبر) بہترین ہینے دودھ چھڑانے کے ہیں۔ کیونکہ ان ہینوں میں سہم نہایت اعتدال پر ہوتا ہے۔ ان سے انکر چاکن بیا کھاد اور سوچ لگھیں۔ سخت سردی اور سخت گرمی میں دودھ کسی حالت میں بھی نہیں چھڑانا چاہیے۔

بچے کی ضد الگو کچھ ماں کے دودھ کے سوا اور کسی چیز کا استعمال نہ کرے اور ضد کے ساتھ چھایتوں سے چمٹے تو ماں کو اپنی چوچوں پر روت کر بلیا یا کوئین لگا دینی چاہیے۔ اس سے بچہ چھایتوں کو چھوڑ دے گا۔ بعض مائیں چوچوں پر سرخ مرچیں لگا دیتی ہیں۔ ایسا نہیں کرنا چاہیے کیونکہ سرخ مرچوں سے نقصان کا احتمال ہے۔ بعض ڈاکٹر اس بات کا مشورہ دیتے ہیں کہ اس مقصد کو حاصل کرنے کے لئے بچے کو کچھ پیر کے لئے بھوکا رکھا جائے۔ یہ طریقہ بے رحمانہ ہے۔ بعض دفعہ کم علم لوگوں کے ہاتھوں اس طریق پر عمل کرنے سے بچے کے پیار پر جلنے کا خطرہ ہے۔ سب سے بہتر طریقہ یہی ہے کہ ماں اپنی چھایتوں پر روت یا کوئین لگا دے۔ اس سے جہاں مطلوبہ مقصد حاصل ہو جائے گا وہاں بچے کو کوئی نقصان بھی نہ پہنچے گا۔ اور وہ دوسرا دودھ پی لیگا۔

مقررہ میعاد سے پہلے دودھ چھڑانا مندرجہ ذیل حالتوں میں دودھ مقررہ میعاد سے پہلے چھڑا

دینا چاہیے۔ اگرچہ یہ تمام باتیں پہلے کہیں کہیں لکھی جا چکی ہیں لیکن یہاں میں انہیں پھر مختصراً دینا چاہتا ہوں۔

(۱) اگر ماں کی صحت خراب ہو تو جیسا کہ پہلے لکھا جا چکا ہے دودھ چھڑا دینا چاہیے لیکن اس صورت میں بہتر ہے کہ دیکہ کا مشورہ لیا جائے کیونکہ دودھ چھڑانے کا مقصد تمام وہ خطرات مول لینا ہے جو مصنوعی غذا سے پیدا ہوتے ہیں۔ اگر ماں کی صحت

کے جلد بھال ہونے کا امکان ہو تو عارضی طور پر دودھ چھڑا یا جائے۔ ورنہ مستقل طور پر دودھ چھڑا دینا چاہیے۔

(۲) اگر نوہینے سے پہلے بچے کے کافی دانت نکل آئیں اور وہ دانتوں سے چوچیل کو کاٹنے لگے یا جیسا کہ پیشتر اذیں لکھا جا چکا ہے اگر یاں بہت کمزور ہو یا تپ دق جیسی متعدی بیماری میں مبتلا ہو جائے۔ یا ماں کی طبیعت بگڑ جائے دق کی طرف ہو تو بھی دودھ چھڑا دینا چاہیے۔

دانت نکالنے کے بعد بچے کی خوراک | ۲۴ عددہ دو فصلوں میں ان غذاؤں پر مفصل بحث

کی گئی ہے جو دودھ کے علاوہ شیر خوار بچوں اور ان بچوں کو دی جا سکتی ہیں جو دانت نکال چکے ہوں۔ لیکن یہاں میں غذا کے متعلق مختصر اچھہ عرض کر دینا چاہتا ہوں۔

دودھ چھڑانے کے بعد جب والدین یہ محسوس کریں کہ بچہ ساگودانہ بار بار روٹ وغیرہ ہضم کرنے کے قابل ہو گیا ہے تو اُسکے بعد دودھ میں ذیل روٹی پتلا دیا پتلی کھڑی یا فرنی بنا کر دی جا سکتی ہے۔ جوش دے ہوئے انڈے کی زردی بشرطیکہ انڈے کو بہت جوش نہ دیا گیا ہو۔ بچے کو دی جا سکتی ہے۔ لیکن انڈا چونکہ گرم ہے اس لئے اس کا استعمال صرف موسم سرما میں اور وہ بھی نہایت اعتدال کے ساتھ ہونا چاہیئے۔ انڈا

Half boild ہونی چاہیئے اسے اس قدر جوش دیا گیا ہو جس سے اس کی زردی جھے نہیں پڑے۔ ۳-۴ برس کے بعد بچے کو گوشت خورق میں قسمر بھی دے سکتی ہیں۔ لیکن ایسی غذا سے جہاں تک ہو سکے استرا کرنا چاہیئے اور مندرجہ بالا خوراک کے بعد

ساگ بڑی اندازہ پھلوں کا اضافہ کرنا چاہیے۔ پتھر سخت گوشت۔ ہوشی رکھو اور غیرہ نہیں

دودھ چھڑانے کے بعد میس گھٹنے بھینچو

ماں کی چھاتیوں کا تناؤ

ماں کی چھاتیاں تن جاتی ہیں اور انہیں سخت

وہ ہوتا ہے۔ زیادہ ظلم اس وقت ہوتا ہے جب اسے بچے کو گود میں لینا پڑتا ہے اور وہ پھل کر کبھی اپنا سر یا ماتھے چھاتی پر داتا ہے تو اس بیچاری کی چیخ بھل جاتی ہے۔ ماں کو چاہیے کہ حتیٰ الوسع کچھ دو تین دن زیادہ سے زیادہ وقت اس سے الگ رہے اور جب اس کے پاس آئے تو اس کی نگاہ ایک گھڑی کے لئے بھی بچے سے دُور نہ ہو کیا پتہ کس وقت وہ اپنے سر یا ماتھے کو ایسی جنبش دے کہ چھاتی کو ٹھیس لگ جائے۔

تناؤ اور درد کی نشانی کے واسطے چھاتیوں پر تار میں کے تیل کی آہستہ آہستہ مالش کرنی چاہیے۔ تیل کے تیل میں تھوڑی ایم اور کافور ملا کر مالش کرنا بھی مفید ہے۔ نمک لے گرم پانی سے دن میں تین چار بار دھونا یا تولیہ بھگو بھگو کر کھنا بھی مفید رہتا ہے اور سب سے بڑھ کر صبر کا کروا گھونٹ بھر لینا ہے۔ تین دن کے بعد تناؤ کم ہونے لگتا ہے۔ دودھ پیدا ہونا بند ہو جاتا ہے۔ اور آہستہ آہستہ چھاتیاں ٹھکانے پر آ جاتی ہیں۔

اگر نہایت ہی تکلیف ہو تو بالکل فدا سادیا تین بار نکالیں۔ ورنہ بار بار اور زیادہ بکھالنے سے دودھ کی روانی جاری ہے گی اور تکلیف ختم ہونے کی بجائے جاری ہے گی۔

بعض اوقات بچے کا سر لگ کر چھاتی اندر سے زخمی ہو جاتی ہے۔ پک جاتی ہے گویا لاکھوں میں ایک بار ہوتا ہو گا۔ مگر کبھی ہو ہی جاتا ہے اس لئے ڈاکٹر کا مشورہ لینا چاہیے اس کی با وقت انداز سے عورت کئی ہچکیدگیوں سے بچ جاتی ہے۔

چوتھی فصل

دودھ چھڑانے کے بعد بچے کی غذا

دودھ چھڑانے کے بعد بچے کو روٹی چاول دال حلوہ بسکٹ وغیرہ نشاستہ دار Stararchy غذا پر ڈال دینا برابر ہے کیونکہ بچے کا معدہ اسے ہضم کرنے کے لائق ابھی نہیں بنا۔ گو کھانے کو تو بخوشی کھا جائے گا لیکن پیٹ خراب ہو جائے گا۔

غذا میں تبدیلی (نشاستہ دار) لہذا جب بچے کی غذا میں تبدیلی کی جائے تو اس بات کا خیال رکھا جائے کہ آیا اس میں ان غذاؤں

کے ہضم کرنے کی طاقت بھی ہے یا نہیں۔

ڈاکٹر بوسٹن سمٹ کا قول ہے کہ بچے کی بہتر نشوونما کا اندازہ غذا کی اس مقدار سے نہیں لگانا چاہیے جو وہ کھاتا ہے بلکہ اس کی پرورش غذا کی اسی مقدار سے ہوتی ہے جو وہ ہضم کرتا ہے جن ٹکڑوں میں بچے کی پرورش جلد ہی نشاستہ دار غذاؤں پر شروع کر دی جاتی ہے وہاں بچے ان غذاؤں کو ہضم نہ کر سکنے کی وجہ سے پیٹ کے امراض میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ بسا اوقات ان کی خوراک خاصی ہوتی ہے مگر وہ جزو بدن نہیں ہوتی اور بچے روز بروز کمزور ہوتے چلے جاتے ہیں۔ اور آخر کار پیٹ کی کسی بیماری اہمال وغیرہ اور دوسری شکایتوں کی وجہ سے مر جاتے ہیں۔ دودھ کی بجائے نشاستہ دار غذا میں ایک دم نہیں شروع کر دینی چاہیے۔ بلکہ رفتہ رفتہ بچے کے نظام کو اس کا عادی بنانا چاہیے۔ اس سے

دو فائدے ہوں گے۔ ایک تو معلوم ہو جائے گا کہ بچہ ان غذاؤں کو ہضم کر سکتا ہے یا نہیں۔ اور اگر کر سکتا ہے تو کس حد تک۔ دوم پہلے بچے گائے کے دودھ کا عادی ہو جانے کی وجہ سے اس تبدیلی کو بہت زیادہ محسوس بھی نہ کرے گا اور آہستہ آہستہ دوسری غذاؤں پر آجائیگا۔

دودھ کیساتھ بعض حالتوں میں والدین ان غذاؤں کو ایک سال کی عمر سے پہلے دودھ میں ملا کر ان کا استعمال شروع کر دیتے ہیں اور اگر چہ وہ بچے کی صحت پر تشویش ہونے کی وجہ سے ایسا کرتے ہیں لیکن دراصل اس طرح ان غذاؤں کا استعمال کرنے سے وہ جس تشویش کو دھڑکنا چاہتے ہیں وہی ہو جاتی ہے اور بچہ اس سال خیر ہوا نہیں میں قبلہ ہو جاتا ہے۔

تجربہ سے یہ معلوم ہوا ہے کہ دس بچوں میں سے جن کو دودھ کے ساتھ نشاستہ دار غذائیں دی گئیں ان کے والدین کو کھانا فوس ملنا پڑا۔ دراصل دودھ مکمل غذا ہے اور نشاستہ سے لے کر بھاری اور قلیل بنانا بڑی بھاری غلطی ہے۔

بچے کے نظام پر ایک نظر جب بچے کے اعضائے ہاضمہ کا بنیوڑ مطالعہ کیا گیا تو معلوم ہوا کہ یہ اعضا گوشت خور جانوروں کے اعضاء سے ملتے ہیں جن کی غذا میں نشاستہ کا حصہ نفی کے برابر ہوتا ہے خصوصاً بچے کی آنتیں گوشت خور جانوروں کی طرح کم لمبی ہوتی ہیں پہلے چند ماہ تک دماغ یا تھوک بنتا ہی نہیں جو نشاستہ دار غذاؤں کو ہضم کرتے ہیں مدد دیتا ہے دوسرے یہ سیال مادہ جسے Saliva یعنی لعاب کہتے ہیں کئی ماہ تک نشاستہ پر کوئی اثر نہیں کرتا لیکن آہستہ آہستہ ان اعضاء میں تبدیلی واقع ہوتی ہے اور عملی طور پر یہ تبدیلی اس وقت ظاہر ہوتی ہے جب سولہ دانت نکل آتے ہیں دانت نکلنے کے بعد تھوک بہت بنتا ہے اس وقت سے یہ

نشاستہ ہڈاؤنا لاز ہونا شروع کر دیتا ہے۔ یہ لعاب نشاستہ ہضم کرنے کے لئے آسان ہی ضروری ہے۔
جتنا روٹی پکانے کے لئے آگ۔ اس کے بعد یہ نظام روز بروز نشاستہ دار غذاؤں کو ہضم کرنے
کے قابل ہوتا جاتا ہے اہم کے تمام اعضا کی نشوونما کے لئے صرف دودھ ہی کافی نہیں رہتا
اگرچہ اس کے بعد بھی اڑھائی تین سال تک بچے کی غذا میں سب سے بڑا حصہ دودھ ہی کو
حاصل ہونا چاہیئے۔

مندرجہ بالا بیان سے والدین پر واضح ہو گیا ہو گا کہ ۹ ماہ سے کم عمر کے بچے کو ہرگز
ہرگز نشاستہ دار غذا نہ دینی چاہیئے کیونکہ یہ غذائیں بچے کے نرم اور نازک نظام میں سوزش اور
جلن پیدا کرتی ہیں۔ اس کے علاوہ جب بچہ ان غذاؤں کو ہضم کرنے کے قابل ہو جائے
تو جلد ہی ان کا استعمال شروع کر دینا چاہیئے۔

مندرجہ بالا سطور میں جو میں نے یہ بات لکھی ہے کہ ٹھنڈے پھل بچوں کے اعضائے ہاضمہ کو
خوجاؤروں جیسے ہوتے ہیں ان سے کہیں والدین یہ نہ سمجھ لیں کہ بچوں کو دودھ کی بجائے
شوربہ وغیرہ چیریس دی جا سکتی ہیں۔ ایسا سمجھنا سخت غلطی ہے۔ ڈاکٹروں کی گھوج کا دھا
محض اس قدر ہے کہ گوشت خور جانور اناج نہیں کھاتے اور نہ ہی اناج کو پچانے کا ان
کے معدہ میں انتظام ہی ہے، اسی طرح انسان کے بچے کی عمر کے پہلے سال میں نشاستہ
دار اناج کو پچانے کا کوئی انتظام نہیں بھلاؤ گے تو پیٹ درد اسہال وغیرہ کی شکایت
ہو جائے گی، دودھ ہی ایسے بچوں کے لئے صحیح غذا ہے۔

ایک سال کے بعد بچے کی خوراک

ایک سال تک جیسا کہ شروع سے لے کر اب تک بتایا گیا ہے بچے کو صرف دودھ
کی ضرورت ہے لیکن دوسرے سال میں چونکہ اس کے اعضائے ہاضمہ میں تبدیلی ہوجاتی ہے

اور اگر بچے کی صحت تبدیل ہو اور وہ تندرست ہو تو اس کی بہتر نشوونما کے لئے ڈیڑھ سال کی عمر سے اچھی اور تقویت بخش غذا میں دی جائیں۔ اگر اس عمر میں بھی اسے دودھ ہی ملتا رہا تو اس کی صحت کو سخت نقصان پہنچے گا۔ چونکہ بچوں جوں بچے بڑا ہوتا جاتا ہے اس کی صحت کے لحاظ سے دودھ کا کافی ہونا چاہیے۔ اور بعد میں صرف غذا کا ایک حصہ بن کر رہ جاتا ہے۔ اس بات کے پیش نظر اؤں کو چاہیے کہ جوں ہی بچہ سو سال ڈیڑھ سال کا ہو دودھ کے ساتھ ساتھ تھوڑے نشاستہ والی ٹھوس غذا کی مقدار کو بڑھاتی جائیں۔ نشاستہ دار غذاؤں میں جو اس عمر میں دی جاسکتی ہیں روٹی چاول اور ساگودانہ اچھی غذا ہیں۔ لیکن اگر بچے کی قوت ہاضمہ اترتی زیادہ نہ ہو تو نشاستہ دار غذا میں زیادہ نہ استعمال کرانی چاہئیں اور جب تک بچے کو کامل صحت نہ ہو جائے صرف دودھ ہی بطور غذا دیا جائے۔ اگر بچہ بیمار پڑ جائے تو بھی نشاستہ دار غذاؤں کا استعمال بند کر دیا جائے اور بچے کے تندرست ہونے کے بعد پھر ان کو شروع کیا جائے۔

سبزی پکان سبزی انسان کے اعضاء کی مناسب نشوونما کے لئے ضروری ہے۔ ایک تو سبزیوں میں اجڑے غذائی کافی مقدار میں موجود ہوتے ہیں دوسرے ان میں ایسے نمک ہوتے ہیں جو جسم کے اعضاء کو ٹرھٹے میں مدد دیتے ہیں لیکن دوسرے سال میں بچوں کو سبزیوں کا بہت استعمال نہ کرنا چاہیے۔ دوسرے سال کے درمیان سے بچے کو کسی سبزی کا استعمال کرانے کی کوشش کریں۔ لیکن میاں نمٹا۔ شکر قندی کسی صورت میں بھی چار سال سے پہلے نہ دینی چاہئیں۔ ہندوستان کی آب و ہوا میں پہلے پہل سبزیوں کا شیر بردار مفید ہے۔ اس سے ایک تو غذا میں تبدیلی ہو جاتی ہے دوسرے بچے کے جسم کی نشوونما بہتر ہوتی ہے۔ اس کے بعد اچھی پکی ہوئی سبزیاں دینی شروع کریں۔ مگر ان میں گھی زیادہ نہ پڑا ہو۔ نمک ڈال کر کبابی ہوئی سبزیاں بہترین ہیں۔

پھل

بچوں کے لئے یہ وہ جات اور ان کے رس کی ضرورت پر پہلے ہی روشنی ڈالی جا چکی ہے۔ ناشپاتی، میٹھا سنگترو، مالٹا اور سیب، انگور، آم کارس دینا بہت فائدہ مند ہے اور دوسرے پکے ہوئے پھل بھی اعتدال کے ساتھ دئے جاسکتے ہیں۔ لیکن اس میں یہ احتیاط ملحوظ رکھنی چاہیے کہ پھل خراب نہ ہوں۔ بعض دفعہ اگر پھل کا کچھ حصہ کھانا یا سٹرا ہوا ہو تو والدین اتنے جتنے کو کاٹ کر باقی پھل کو بہتر سمجھ کر بچے کو دے دیتے ہیں لیکن وہ نہیں جانتے کہ جس پھل کا کچھ حصہ بھی گل یا سٹرا گیا ہو وہ تمام خراب ہو جاتا ہے۔ ایک سال کے بچے کو وہ چائے کے پچھے کے برابر وہ دو سال کے بچے کو تین باچار چائے کے پچھوں کے برابر رس دن میں تین چار بار دیا جائے۔ اس عمر میں اس سے زیادہ رس استعمال نہ کرنا چاہیے کیونکہ زیادہ مقدار میں پھل یا رس دینے سے بھی بچے کے ہاضمے کو نقصان پہونچتا ہے۔ اس لئے والدین کو چاہیے کہ وہ اعتدال کے اصول کو ہرگز بزرگ فراموش نہ کریں :

انڈے

جن گھروں میں انڈے استعمال کئے جاتے ہیں ان میں بچے کے لئے دوسرے سال کی عمر میں انڈے کا اعتدال کے ساتھ استعمال برا نہیں اور اگر بچہ کمزور ہو تو اسے خاص طور پر انڈے کی اند دی دی جاسکتی ہے۔ اگر ایک انڈا استعمال کیا جائے تو اس سے کسی قسم کا نقصان نہیں پہونچ سکتا۔ (انڈا کھلانے کا آسان طریقہ) اسے نیم بڑھت کر کے یا اس کی تیلی کھیر بنا کر کھلانا چاہیے۔

گوشت۔ تین چار سال تک کے بچے کو گوشت کی بوٹی کا استعمال قطعی نہیں کرنا چاہیے۔ ہاضمہ کی خرابی کے علاوہ نرم و نازک بلغم پر اس کا برا اثر پڑتا ہے جس بچے کو اعلیٰ تعلیم دینی ہو اسے کم از کم بارہ سال کی عمر تک گوشت نہ کھلائیں۔ پھر اس کی ذہانت کا ملاحظہ فرمائیے :

دودھ مکھن اور دہی

بچے کی مناسب نشوونما کے لئے یہ تینوں چیزیں نہایت ضروری ہیں۔ دودھ پھرانے کے بعد بچے کو کافی مقدار میں گائے کا دودھ دیتے رہنا چاہیئے۔ لیکن اگر بچہ اسے پسند نہ کرتا ہو تو اسے تھوڑا تھوڑا دیں۔ بہت دودھ اس پر ٹھونسا مناسب نہیں۔ مکھن بچے کے لئے ایک ضروری شے ہے۔ بیرونی سبزی، کھانڈ، چاولوں کے ساتھ کھلایا جاسکتا ہے۔ لیکن یہ اس وقت ہی کھلانا چاہیئے جب بچہ کھوکھو ہو۔ رڑی کھو۔ پیرا بچے کے لئے نہایت مضر ہے۔ دہی بھی دودھ اور مکھن کی طرح بچے کی پرورش کے لئے بہت فائدہ مند ہے۔ ہندوستان جیسے گرم ملک میں دہی کے استعمال سے بچے کی انتڑیوں میں نقص نہیں ہوتا بعض غذاؤں سے انتڑیوں میں نقص پیدا ہو جانے کی وجہ سے اسہال شروع ہو جاتے ہیں دہی یا چھاجھ کا استعمال ان کو روک دیتا ہے۔ بچے کو کبھی ٹرسش دہی نہ دینا چاہیئے۔ مثلاً دہی اس کے لئے بہترین غذا ہے۔ اگر دہی کے استعمال سے بچے کو قبض کی شکایت ہو جائے تو اس کا استعمال روک دینا چاہیئے۔ اگر ایسا نہ کیا گیا تو بچے کا ہاضمہ خراب ہو جائے گا۔ بعض ہندوستانی مائیں شاید میرے ساتھ متفق نہ ہوں مگر میں دودھ اور دہی ملا کر بچے کو دینا پسند کرتا ہوں۔ اور تجربہ سے ثابت کیا ہے کہ یہ بچے کے لئے بہترین غذا ہے۔ اس کے استعمال سے ہاضمہ بالکل درست رہتا ہے۔ بچہ تندرست توانا بنتا ہے اور صحت میں بہت جلدی ترقی کرتا جاتا ہے۔

مٹھاس

بچے کے لئے مٹھاس مفید ہے۔ اس سے طاقت پیدا ہوتی ہے اور بچے کی نشوونما بہت بہتر طور پر ہوتی ہے لیکن شکر اور میٹھی غذاؤں کے حد سے زیادہ استعمال سے بچے کی بھوک نہ جاتی ہے۔ مزید برآں بچے کے پیٹ میں

کیرٹے (چوڑے) پہناتے ہیں۔ زیادہ مقدار میں اگر بچے کو کھانا استعمال کرائی جائے تو اس کے پیٹ میں تیزابی مادہ بڑھ جاتا ہے۔ بازاری مٹھائی بچے کے لئے نہایت مضر ہے۔ بچے کو اعلیٰ درجے کی مرغی اور مصالحہ دار قدائیں اور اچلہ ہرگز ہرگز نہ دینے

چوبیس

چاہئیں۔ چائے اور دوسری نشی افیا بھی بچوں کے لئے نقصان دہ ہیں لیکن اگر چلے دینی پڑ بھی جائے تو ایسی چائے دینی چاہیے جس میں بہت دودھ ملا ہوا ہو۔ لیکن یہ بھی تین سال سے تین سال کی عمر سے پہلے بچے کو استعمال نہ کرائی جائیے

پانی

بچے کو زیادہ پانی کی ضرورت ہوتی ہے خصوصاً گرمی کے موسم میں تو دودھ پیتے بچوں کو بھی پیاس لگتی ہے اور بچوں کو پیاس کے وقت پانی نہ دینا قابل فحش امر ہے یہ ہو سکتا ہے کہ بچے کو ضرورت سے زیادہ پانی پینے کی عادت پڑ جائے لیکن پانی کے زیادہ پیٹ میں چلے جانے سے اتنا نقصان نہیں ہوتا جتنا اس کے کم استعمال سے ہوتا ہے۔ خوش قسمتی سے خدا نے پیاس میں ایک زبردست طاقت پیدا کی ہے جو کہ فوراً انسان کو اس بات کا احساس کر دیتی ہے کہ اسے پانی پینا چاہیے۔ زیادہ پانی پینے کی عادت بچوں کو شاذ و نادر ہی ہوتی ہے ایسا بار بار دیکھا گیا ہے کہ بچہ تو پیاس کے مارے بلبلارہا ہے اور مارے

محض غلط فہمی کی وجہ سے پانی نہیں پلاتی۔

بچے کو جب پیاس لگے اسے پانی پلانا چاہیے۔ دودھ پلانے سے اس کی پیاس نہیں کٹ سکتی۔ کیونکہ دودھ بھی قند ہے اس سے پیٹ بھر تا ہے پیاس نہیں گھٹتی۔ پیاس کو کھانے کے لئے پانی اور صرف ٹھنڈا پانی ہی دینا چاہیے۔ پانی قبض کش بھی ہے اور مضمہ میں بڑی امداد دیتا ہے۔ غرضیکہ پانی ہر طرح سے مفید ہے۔

لے شہد بہت مفید ہے۔

بچے کی خوراک کے عام اصول!

اب جبکہ میں شیرخواری کے زمانہ اور اس کے بعد بچہ کی خوراک پر کافی روشنی ڈال چکا ہوں۔ میں ضروری سمجھتا ہوں کہ اس فصل کے آخر میں بچے کی غذا کے تمام اصولوں کو مختصر آسان کر دوں۔

(۱) یہ بات قابل ذکر ہے کہ بچے کی خوراک میں شروع پیدائش سے لے کر تین چار سال کے عرصہ میں جو تبدیلیاں کی جائیں وہ بتدریج اور آہستہ آہستہ کی جائیں۔

(۲) بچے کی خوراک میں دودھ ضرور شامل ہے۔

(۳) بچے کو اس بات کی عادت دالنی چاہیے کہ وہ غذا کو چبا چبا کر کھائے۔

(۴) خوراک کے درمیانی وقفوں میں بچے کو کوئی چیز نہ دینی چاہیے۔

(۵) کھانا کھانے کے بعد بچے کے لئے تھوڑا سا آرام کرنا نہایت ضروری ہے کیونکہ نظام

اعصابی نظام سے ہضم کرنے میں مضر فائدہ ہے۔

(۶) بچے کو بڑے پھل اعتدال سے بچے کو دینے ضروری ہیں لیکن نابیل۔ کیلے اور

سوسے کھے ہوئے پھل کو نہ دینے چاہئیں۔

(۷) منشیات کسی بھی قسم کی ہوں۔ بچوں کو ان کے نزدیک نہ پہنکنے دینا چاہیے۔ چائے

کافی سے بھی جتنی الوسع پر ہیر کیا جئے۔

(۸) بچے کو کھانا اعتدال میں دینی چاہیے۔ اسے ہٹائیاں اور کچا لیسٹ خنی الوسع

کبھی بھی نہیں چاہئیں۔ زیادہ استعمال سے دانت اور خون خراب ہوتے ہیں۔

(۹) جب سچہ ذرا بڑا ہو جائے تو اس کی تعلیم میں سب سے بڑا حصہ اس بات کا ہونا چاہیے

کہ وہ کون سی چیز زیادہ اور کون سی کم کھایا کرے نیز مناسب وقت پر کھانا سیکھے۔ اگر شروع میں اسے ان معاملات میں تربیت دی گئی تو وہ اسے تاہم آخر نہ بھولے گا اور اس کے متعلق سچے اور والدین دونوں کے حق میں بہتر ہوں گے۔

(۱۰) بچہ خوراک کھاتے میں کافی وقت صرف کرے اور چاہے اس کی خوراک ٹھوس ہو یا سپال اسے بنگلے کی کوشش نہ کرے۔

(۱۱) اگر بچہ ناسازی طبیعت یا کسی اور وجہ سے مقررہ اوقات پر کھانا نہ کھانا چاہے تو اسے اس کے لئے تنگ نہ کیا جائے اور اگر بچے کی بھوک ویسے ہی کم ہو تو اسے زیادہ کھانے کے لئے مجبور نہ کرنا چاہیے۔ نہ اسے کوئی رشوت پیش کی جائے کہ اچھا تو یہ دودھ پی لیگا تو تجھے اتنے پیسے دیں گے یا فلاں کھلونا خرید دیں گے۔ وغیرہ وغیرہ۔



بچے کو کھانا کھانے کے لئے مجبور کیا جا رہا ہے۔

میں نے کتاب کے دوسرے حصے میں اس بات کو واضح طور پر ثابت کیا ہے کہ سکولوں میں پڑھنے والے اکثر لفظ ویسے

بچوں کی ہے جو کم کھانا کھانے کی وجہ سے بیمار نہیں ہوتے بلکہ زیادہ کھانے کی وجہ سے بیمار یاں سہیڑے ہیں۔

صدیق نامہ الدین پانچم

بچوں کے امراض اور اُن کا علاج

پہلی فصل

صفائی اور صحت کے اصول

اس سے پیشتر کہ میں بچے کی صحت اور اس سے متعلقہ امور کی نسبت کچھ عرض کروں۔ میں صفائی کے موضوع پر کچھ روٹنی ڈالنا چاہتا ہوں بچے کو بیماریوں سے بچانے کے لئے ان تمام باتوں کا خیال رکھنا ضروری ہے جو صفائی سے تعلق رکھتی ہیں۔ وہ مکروہ جس میں تچہ رہتا ہے۔ وہ مکان جس میں وہ گھٹنوں کے بل چلتا ہے۔ وہ صحن اور وہ میدان باغ یا گلی جس میں وہ بڑا ہو کر کھیلتا ہے۔ وہ لباس جو وہ پہنتا ہے۔ غرضیکہ سب کچھ جس کا وہ استعمال کرتا ہے اور جس کے گندہ اور بیلہ ہونے سے اس کی صحت پر برا اثر پڑ سکتا ہے۔ مثلاً اور ستھرا ہونا چاہیئے ڈاکٹری کی رُو سے اکثر اور قریباً قریباً تمام مہلک اور متعدی بیماریاں جراثیم کے حملہ سے پیدا ہوتی ہیں اور ان جراثیم کے حملہ کو روکنے کے لئے یہ ناگزیر ہے کہ شروع پریش سے لیکر بچے کے متعلق تمام امور میں صفائی کا خیال رکھا جائے۔

رہائش اور لباس

والدین کو حتی الوسع اس بات کا خیال رکھنا چاہیئے کہ وہ ایسے گھروں میں | **مکان** رہائش اختیار کریں جو سطح زمین سے اونچی جگہ بنے ہوئے ہوں اور جہاں زمین کی نمی مکرے کے اند کی ہو اور خراب نہیں کرتی۔ بڑے شہروں کی تنگ گلیوں میں

بے ہوش بہت کم مکانات سطح زمین سے اوپر بنے ہوتے ہیں۔ اس واسطے بڑے شہروں کی گلیوں میں رہنے والے کھلی ہوئی آبلے کا بندوبست کر سکیں تو بہتر ورنہ زچ خانہ اور اس کے بعد ماں اور شیر خوار بچے کے سوتے کا کمرہ بالائی منزل میں رکھیں جب بچہ بڑا ہو جائے تب بھی اس کا کمرہ بالائی منزل میں ہی ہونا چاہیے تاکہ نچلی منزل کے کمروں میں نمی اور تیار کی وغیرہ سے جوارض پھیلنے میں وہ بچوں پر حملہ نہ کر سکیں۔ کمرہ صاف ستھرا روشن اور ہوا دار ہو جب موسم مناسب دھوپ اس میں بخوبی آ سکے۔ ان کمروں کی چھتیں جہاں بچے رہیں موئیں یا کیلیں صاف ہونی چاہئیں۔ ان کا گرد و غبار یا دھوئیں سے سیاہ ہونا بھی مضر ہے مکان کا ایک ضروری حصہ نل خانہ ہے جس سے بچے کا روزانہ واسطے پڑ تلہ ہے اس کا نہایت صاف ہونا بہت ضروری ہے۔ اسے گاہے بگاہے فیائل سے دھونا چاہیے۔

بچن یا باور چخانہ

بچن، یا درجی خانہ و سوئی گھر، یا بچکا۔ جو کچھ بھی اس کا نام رکھیں یہ حقیقت ہے کہ چاہے بچے کی آمد و رفت وہاں ہو یا نہ ہو اس کا یا اس کی ماں کا کھانا دودھ پانی سب وہیں سے جاتے ہیں اس واسطے بچے کی صحت کے حق میں خوراک ہننے کے مقام کا اور خوراک پکانے اور پروسے کے برتنوں کا نہایت صاف ستھرا ہونا بے حد لازمی ہے۔

جن گھروں میں نوکر کھانا پکاتا ہے اگر گھر کی مالک نے اس کو کچھ دن نرمی سے دی تب تو بچن کی صفائی کی حالت بھی بری ورنہ اکثر دیکھا گیا ہے کہ بڑے گھروں کے بچن بہت خراب حالت میں ہوتے ہیں۔

میلے برتنوں میں، میلے ہاتھوں سے طیار کی ہوئی خوراک بچے کی صحت کے

لئے بہت مضر ثابت ہوتی ہے۔

گرد و نواح

اس کے علاوہ جن گھروں میں گائے بھینس ہیں انہیں خاص طور پر صفائی کا خیال رکھنا چاہیے۔ مکانوں کے باہر یا اندر جس جگہ گائے یا بھینس باندھی جائے وہ جگہ روزانہ صاف کرنی چاہیے۔ بچوں کی تندرستی کے لئے مکانوں کے گرد و نواح کا صاف ستھرا ہونا بھی لازمی ہے۔ اس بات میں کوئی شک نہیں کہ مفلس اور غریب لوگوں کو اچھے مکان میسر نہیں ہوتے لیکن پھر بھی اگر وہ ملکہ کو شش کریں تو مکانوں کے گرد و نواح کو صاف ستھرا رکھ سکتے ہیں۔ مکانوں کے آس پاس غلات نئی اور تار بچی کا اثر بڑوں کی نسبت بچوں پر زیادہ ہوتا ہے۔

لباس

بچوں کے کپڑے ہلکے وقت آب و ہوا و موسم کا خیال رکھنا چاہیے لیکن اس کے علاوہ جو کپڑے کی پوشاک بنانے کے لئے استعمال کیا جائے اس میں یہ خوبی ہونی چاہیے کہ وہ جسم کی حرارت کو باہر نہ جانے دے۔ سردیوں کے موسم میں جو گرم کپڑے بچوں کو پہنائے جائیں وہ ایسے نہ ہوں کہ ان کے پہننے سے جلد کو ہوا بھی نہ لگ سکے اور بل کچیل اور پسینہ باہر نہ نکل سکیں۔ اس لئے یہ کپڑے مسامدار۔ جاوہ۔ نرم اور ہلکے ہونے چاہئیں۔ بلبل کسی بھی موسم میں ٹھیک نہیں اس میں سرایت حرارت زیادہ ہے جسم کی گرمی کو باہر جانے سے روک نہیں سکتی اور نہ باہر کی گرمی کو اندر جانے سے روک سکتی ہے۔ پسینہ سے جلدی بھیگ کر جسم سے چپک جاتی ہے۔ اور جلدی بدبودار ہو جاتی ہے اس لئے بچے کو کبھی بھی بلبل کا کپڑا نہ پہنایا جائے جب موسم بارش یا موسم ٹھکڑاؤں اور ریشم کے کپڑے بہتر ہیں۔

ان میں سے ہوا بھی گزر سکتی ہے۔ یہ مسامار۔ جاذب اور ملے بھی ہوتے ہیں۔ اس لئے یہ کپڑے قیموں، کرتوں کے لئے بے حار مفید ہیں۔ فلائین نخل یا مل کی کوئی پوشاک نہ بنائیں۔ بچوں کو قیمتی کپڑے نہ پہنائے جائیں۔ ان کپڑوں کی حفاظت کے لئے ماں باپ اور نوکر انہیں پھیلنے کی کھلی اجازت نہیں دیتے جو کہ بچے کی نفوذ و مل کے لئے نہایت مضر بات ہے۔ کپڑے سے صاف شکرے اور حسب موسم ہوں اور وہ دن میں دو تین یا چار دفعہ بدلے جائیں۔

پنجابی میں ایک مثل ہے:-

پالا پالا پالا

چھوٹے بچوں کا سالہ

بڑے بچوں کا بھائی

اور بوڑھوں کا جامانی (داماد)

یعنی کمسن بچے عام طور پر سردی کی کچھ پردا نہیں کرتے۔ بکنی ہی غضب کی سردی پھر رہی ہو وہ چاہیں گے کہ انہیں کوئی باہر لے جائے مگر جب بچے بڑے ہو جاتے ہیں تو سردی سے ڈرتے ہیں اور بوڑھے تو خوب پلٹے لپٹائے رہتے ہیں اور سردی کی خاطر ملامت کرتے ہیں۔

غرضیکہ چھٹے بچے سردی محسوس نہیں کرتے۔ سردیوں میں انہیں گرم کپڑے پہنائے تو جائیں مگر نوجوانوں کے حساب سے نہیں۔ نہ اتنے زیادہ کہ بچہ ذرا تنگ ہوا اور نمونیا ہو گیا نہ اتنے کم کہ ٹھنڈا رہے (جملہ مقررہ) اصولاً کم کپڑوں سے نمونیا نہیں ہوتا۔ نمونیا گرم سرد ہو جانے سے ہوتا ہے۔ یعنی بچے کو سردی برداشت

کرنے کی عادت نہ ہو اور سردی لگ جائے تب وہ اس عارضہ میں مبتلا ہوتا ہے۔
 کپڑے اس قدر چست اور فٹ نہ ہوں کہ جس سے اعضاء کی مناسب نشوونما
 رک جائے۔ کپڑے ڈھیلے اور ہلکے ہونے چاہئیں لیکن بہت لمبے اور اٹھتے بیٹھتے
 وقت اٹھنے والے کپڑے بھی استعمال نہ کرنے چاہئیں۔ چھوٹی عمر کے تنگ کپڑے
 بچے کے بڑے ہو جانے پر اس کے جسم پر ٹھونسنے کی کوشش نہ کرنی چاہیئے۔
 اس کے علاوہ بے حد چست کپڑوں سے بچے کے پھیپھڑے اچھی طرح سے سانس نہ
 لے سکیں گے اس لئے یہ اس قدر کھلے ہوں کہ آسانی سے پہننا اور اتارنا چاہئیں
 ہم نے توفی زمانہ نکل اور قبض یہ دو چیزیں بچوں کے لئے بہت مفید پائی ہیں۔
 اڑھائی سال تک کے بچے کی نگر کو سہارا دینے کے لئے بجلے گیس کے قبض کے
 آگے پیچھے دائیں بائیں چار مٹن لگا کر ان میں نگر کے گاج پھندا دئے جائیں بہترین
 میں گرم بنیان کوٹ وغیرہ استعمال کرائے جائیں۔

شیر خوار بچوں کے جو کپڑے گندے ہو جائیں انہیں فوراً تبدیل کر دیا جائے۔
 پیشاب آلودہ کپڑے کو فوراً اتار دیا جائے اور بچے کی ٹانگیں وغیرہ تازہ یا شیر گرم پانی
 سے دھو دی جائیں ورنہ خارش وغیرہ کا ڈر رہتا ہے۔

کھیل کود اور ورزش | صحت کے تمام اصولوں میں ورزش کا اصول
 اہم ہے۔ ورزش انسان کے لئے اتنی ہی
 ضروری ہے جتنا کہ آرام۔ ہلکے تمام اعضاء ایک مٹم کے ریٹوں کا مجموعہ ہیں۔
 ورزش سے جسم کے پرانے ریٹے خراج ہوتے ہیں۔ آرام میں نئے ریٹوں کی تعمیر
 ہوتی ہے۔ ورزش کا مطلب اعضاء جسمانی کے پرانے ریٹوں کا خراج اور آرام

کا مطلب ان اعضاء کی تعمیر یا جمع ہے لہذا جتنا زیادہ آرام کیا جائے اتنی زیادہ ورزش کی جائے جتنی زیادہ ورزش کی جائے اتنا زیادہ آرام ضروری ہے۔
ورزش سے صرف پرلے ریشے خرچ ہی نہیں ہوتے بلکہ اس سے جسم کی مشین تیزی سے چلتی ہے جس سے دورانِ خون پسینہ اور تمام دوسرے کاموں میں تیزی آجاتی ہے جس کا مطلب یہ ہے کہ تعمیر کا کام بھی جلدی ہو سکتا ہے اور نئے ریشوں میں مضبوطی بھی زیادہ آتی ہے۔

اگر ورزش نہ کی جائے تو جسمانی نظام میں یہ تعمیر غلط ہو جاتی ہے۔ پرلے ریشے جلدی خرچ نہیں ہوتے۔ اور نئے ریشوں کی طاقت نہیں ملتی پرلے اور کمزور ریشے بہت عرصہ تک رہتے ہیں اور نئے مضبوط اعضاء کے لئے جبکہ نہیں بناتے دیتے یہی وجہ ہے کہ ورزش نہ کرنے والوں اور صرف آرام ہی آرام کرنے والے بچوں جوانوں اور بوڑھوں کا جسم بھلا اور نا طاقت ہوتا ہے۔ چہرہ نہ دھڑکتا ہے۔ دوران پرلے ریشوں میں قوت مدافعت نہ ہونے سے صحت خراب ہو جاتی ہے اس لئے بچوں میں شروع ہی سے جٹ کیل کوڈ اور ورزش کی عادت ڈالنی چاہیئے ایسا نہ ہو کہ بچپن ہی سے ان کے جسم کی تعمیر میں نقص واقع ہو جائے ورزش شیر خواہنے کے لئے بھی اتنی ضروری ہے جتنی لڑکے لڑکیوں کے لئے۔ نوذائیدہ بچے کو باہر لے جانے کے متعلق پیشہ از میں لکھا جا چکا ہے بعض حالتوں میں چالیس دن کے بعد بھی طرح کپڑے میں لپیٹ کر میر کے لئے لے جایا جاسکتا ہے۔ جب آیا یا کوئی دوسرا شخص بچے کو باہر سیر کے لئے لے جائے تو کچھ ہاتھ مارا ہو اس میں سانس لیتا ہے۔ گھر کے اندر یا باہر گویں۔ لڑکے

گھومنے سے یا کچھ گاڑی کے پہلنے سے یقیناً بچے کی لمبی سی صحت ہو جاتی ہے کچھ وقتوں کے بعد بازوؤں میں لے کر اوپر اٹھ کر پھرنا چاہیے۔ اس بات کا بھی خیال رہے کہ اسے ایک ہی حالت میں نہ رکھا جائے بلکہ کبھی کندھے سے لگا لیا جائے کبھی ہاتھوں پر لٹایا جائے۔ اس سے جو حرکت ہوتی ہے اس سے بچہ جلدی سانس لیتا ہے۔ یہی اس کے لئے ضروری ورزش ہے۔ اس کے علاوہ دودھ پنی کر یا سوکر اٹھنے کے بعد کچھ جو یا تختہ پر یاد تلبے یہ بھی قدرت کی طرف سے ورزش کا اعلیٰ انتظام ہے۔

خیال رکھا جائے کہ بچہ یا لڑکا باہر جا کر بیٹھ ہی تو نہیں رہتے۔ بچے کو بہت دیر تک پشت کے بل لٹائے نہ رکھنا چاہیے بلکہ ہر روز تھوڑی دیر کے لئے چھاتی کے بل اُسے لٹایا جائے اس سے بھی بچے کی ورزش ہو جاتی ہے۔ بہت دیر تک پشت کے بل پڑے رہنے سے بچے کے کچھ پھڑوں میں Congestion کچھ بھاری پن سا ہو جاتا ہے اور تمام خون پشت کی طرف دوڑتا ہے۔ لیٹے ہوئے بچے کے پہلوؤں کو بدلتے رہنا چاہیے۔ یہ تبدیلی جہاں اس کے اندرونی اعضاء کی صحت کے لئے مفید ہے وہاں اس کے پٹھوں کی مضبوطی اور ترقی کے لئے ضروری ہے۔

شیر خوار بچوں کو دودھ پلا کر لٹا دینا چاہیے بعض لوگ بچے کو اس بات کی عادت ڈال دیتے ہیں کہ وہ گود سے اترتا ہی نہیں۔ یہ بات بھی بہت بُری ہے دودھ پلا کر لٹا دینا ہی چاہیے تاکہ اپنی مرضی سے ہاتھ پاؤں ہلے۔ اگر وہ روئے بھی تو چپ کرانے کے لئے جلدی اٹھاتا نہیں چلیے۔ اگر بچے کو کوئی تکلیف نہیں

اس کا پٹ بھی بھرا ہوا ہے اور وہ حرف گودی چڑھنے کی عادت کی وجہ سے روتا ہوا
تو اس رونے کی بہت پروا نہ کرنی چاہیے۔ اس سے بھی اس کی ورزش ہو جائے گی
بعض بچے قہقہے مارا کرتے ہیں اس سے بھی ان کی ورزش ہوتی ہے مگر دودھ
پینے کے فوراً بعد اسے ہنسانے کی کوشش نہ کرنی چاہیے۔

چلنا سکھانا | بچے کو چلنا سکھانے یا کھڑا کرنے کی کوشش خود نہ کرنی
چاہیے۔ بعض لوگوں کا خیال ہے کہ اگر بچے کو اٹھنا بیٹھنا
نہ سکھایا جائے تو وہ بہت دیر کے بعد چلنا سیکھتا ہے اور اس لئے وہ بچے کو کسی چیز
کے سہارے بیٹھنے کی کھڑا کرنے کی یا چلانے کی کوشش کرتے ہیں۔ اس کے بارے
میں پکار کر کھڑا کر لیتے ہیں اور اسے آگے کو چلانے کی کوشش کرتے ہیں یا پھر اسے
پیش از وقت گھیر لیا یا ریڑھ (ایک تین برسوں والا بھلونا جس کے سہارے بچہ
کھڑا ہو جاتا ہے تو وہ آگے کو چلتا ہے اور کچھ بھی چلتا ہے) لے دیتے ہیں۔ یہ تمام
باتیں قابل اعتراض ہیں۔ جب تک بچے کی ہڈیوں میں اتنی طاقت نہ آجائے کہ
وہ خود اٹھ بیٹھ یا چل سکے اس وقت تک ایسی کوشش نہیں کرنی چاہیے۔
اس سے اس کی کمزور ہڈیوں پر نامناسب دباؤ پڑتا ہے اور بعض اوقات
ہڈیاں ٹیڑھی ہو جاتی ہیں۔ اس جلد بازی سے بچوں کے قد نہیں بڑھتے پاتے
بچے کو خود بخود اپنی ٹانگوں کے استعمال کی اجازت دینی چاہیے اور اگر وہ کمزوری
کے باعث بیٹھنے اٹھنے یا چلنے کے لئے دیر سے بچوں کی نسبت زیادہ وقت لے
رہا ہے تو اس سے گھبرانا نہیں چاہیے۔

بڑے بچوں کی ورزش | جب بچہ فوراً بڑا ہو جائے تو اسے کھیلنے کی پوری اجازت

دے دینی چاہیے۔ لڑکوں کی صحت کے لئے کھیل نہایت لازمی ہے۔ اس کے پیچھے پھیلنے ہیں۔ کھیل کے دوران میں قہقہے لگانے سے سینے کے تمام پٹھے یہاں تک کہ تمام جسم کے پٹھے پورا کام کرنے لگتے ہیں۔

وہ بچے جن کو گھر میں کسی قسم کا شہر مچانے کی اجازت نہیں ہوتی یا جو صرف ایک کمرے میں بند رہتے ہیں جنہیں دوسرے بچوں سے کھیلنے نہیں دیا جاتا اور شام کو والدین اپنے ساتھ خشک سی پیر کو لے جاتے ہیں ان کی اتنی ورزش نہیں ہوتی جس سے ان کی صحت برقرار رہ سکے۔ ایسے بچے مریض یا چڑچڑے مزاج کے ہوتے ہیں۔

بچے میں کھیل کا شوق فطری ہے اور اسے اس سے روکنا نہیں چاہیے بڑے بچوں کو گھر کے یا ہر قسم کی ورزش کی اجازت ہونی چاہیے۔ متوسطہ درجہ کے لوگ اپنے بچوں کو ادنیٰ درجے کے پڑھیں کے ساتھ کھیلنے سے روک دیتے ہیں۔ یہ بھی قابل اعتراض ہے۔ بچوں میں ادنیٰ اعلیٰ کا خیال نہ ہونا چاہیے جہاں بچے کو اپنے درجے کے بچے کھیلنے کو نہ ملیں وہاں اسے ادنیٰ درجے کے بچوں کے ساتھ کھیلنے کی اجازت دے دینی چاہیے۔ دوسرے بچوں سے ملنے جلنے میں بچے میں جرأت اور دلیری پیدا ہوتی ہے اور شرمیلانہ جانا رہتا ہے۔ اس میں خوش مزاجی اور ثبات آتی ہے۔ جو لوگ جوانی یا بڑی عمر میں افسردہ متین اور خجیرہ دکھائی دیتے ہیں ان سے پوچھ دیجئے بچپن میں انہیں اپنے ہم نواؤں سے کھیلنے کا موقع نہیں ملا۔ گالی گلوچ اور دیگر بدتمیزی کا جہاں ڈر ہو وہاں اپنے بچے کے ساتھیوں کے والدین کی معرفت ان کی عادات کو سنواریں

بہر حال بچے کی کھیل کا ضرور انتظام ہوا جتنا اچھی طرح بچہ اپنے ہم عمر بالینے سے سال
دو سال کم و بیش عمر کے بچوں کے ساتھ کھیل سکتا ہے اتنا کسی دیگر صورت میں
نہیں کھیل سکتا اور نہ صحت اور جتنی میں ترقی کر سکتا ہے۔

دو سال کے بچوں کے لئے گیند بلا۔ جھولا جھولنا۔ مڑی بجانا۔ ساتھیوں کے
ساتھ چلنا بھاگنا دوڑنا بھی ورزشیں ہیں۔ اس بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ بچہ
اتنی ورزش نہ کرے کہ تھک جائے۔ چھوٹے بچوں اور بڑے بچوں کا مقابلہ نہ کرانا
چاہیے اس سے کمزور بچہ تھک کر جوڑ ہو جاتا ہے حتیٰ الوسع ہر روز بچوں کی ناش
کر دینی چاہیے اس سے بھی اس کا جسم کھلتا ہے اور دوران خون تیز ہوتا ہے
لیکن اس بات کا خیال رکھا جائے کہ ناش بھی اتنی نہ ہوئی چاہیے جس سے بچے
کا جسم دکھنے لگ جائے۔ بچوں کی ورزش میں بھی اعتدال کا خیال رکھا جائے۔
اور اس بات کی طرف خاص توجہ منعطف کرنی چاہیے کہ وہ جتنی ورزش کریں
اتنا ہی آرام لیں کیونکہ اگر اعضاء کی تخریب کے ساتھ ساتھ اسی رفتار سے تعمیر نہ
ہوئی تو اس کا بچہ کے نظام پر برا اثر پڑے گا۔

آرام اور نیند۔ بچوں کے لئے آرام کا سب سے بہترین ذریعہ نیند ہے
جس میں جسم اور دماغ کو مکمل آرام میسر ہوتا ہے اور تعمیر
کا کام پورے طور پر ہوتا ہے۔ ماں کو چاہیے کہ بچے کی نیند کا پورا خیال رکھے
جو بچہ پوری نیند نہ سوتا ہے وہ کم سوتے والے کی نسبت زیادہ متاثر رہتا ہے اور
قد اور وزن میں ترقی کر رہا ہے اس لئے ماں کو دیکھنا چاہیے کہ اس کا بچہ جی بھر کر
سوتا ہے یا نہیں۔ اگر نہیں سوتا تو اس کی بے خوابی کے کیا اسباب ہیں؟

عام طور پر بچوں کی نیند کے اوقات مندرجہ ذیل ہیں :-
 نوڑا سیدہ سچے پہلے دو یا تین دن تک قریباً مسلسل سو رہتا ہے۔ پہلے
 ہفتہ میں ۴ گھنٹوں میں سے ۲ گھنٹے نیند آتی ہے صرف بھوک بے آرامی یا
 شور کی وجہ سے کبھی کبھی بیدار ہوتا ہے۔ عام طور پر وہ صرف دو دھپینے کے لئے
 جاگتا ہے اور پی کر پھر سو جاتا ہے۔

نیند	
ایک ماہ سے دو ماہ تک	۴ میں سے قریباً ۲ گھنٹے سوتا ہے
۲ ماہ سے ۶ ماہ تک	۱۸ " " " "
۶ ماہ سے ایک سال تک	۱۵ " " " "
ایک سال سے تین سال تک	۱۲ " " " "

مندرجہ بالا جدول سے ظاہر ہے کہ بچہ جتنا چھوٹا ہوگا اتنی ہی زیادہ
 نیند کی اسے ضرورت ہوگی لیکن یہ جدول معیاری نہیں بعض بچے ان اوقات
 سے کم اور بعض زیادہ سوتے ہیں لیکن یہ فرق زیادہ نہیں ہوتا اگرچہ بہت کم یا
 بہت زیادہ سوتے تو سمجھنا چاہیے کہ اسے بے خوابی کی شکایت ہے نیند پر بے طور
 نہیں آتی اس کا تدارک کرنا چاہیے۔

بے خوابی کی شیرخوار بچوں کی بے خوابی کے متعلق میں پہلے بھی کچھ عرض کر چکا
 ہوں۔ یہاں میں اتنا لکھنا چاہتا ہوں کہ اگر بچوں کو بے خوابی
 کی شکایت ہو وہ مقررہ وقت پر نہ سوتیں نہ مقررہ وقت پر جاگیں یا رات کو سوتے سوتے
 اٹھ بیٹھیں تو اس بے خوابی کا سبب معلوم کر کے فوراً اسے دُور کرنے کے لئے کوشش

کرنی چاہیئے بچوں میں بے خوابی کے عام وجوہ مندرجہ ذیل ہیں :-

- (۱) پٹھنمی
- (۲) معمول سے زیادہ سہری یا گرمی
- (۳) زیادہ کپڑے یا بھیکے ہوئے کپڑے
- (۴) دن کے وقت سست پڑے رہنا
- (۵) شہد و شتر
- (۶) پیاس
- (۷) بچے کو مقررہ وقت پر نہ سنانا
- (۸) غوراک میں بے قاعدگی
- (۹) تھکان

والدین کو چاہیئے کہ ان شکایتوں کو نہ پیا ہونے دیں۔ تاکہ اُن کا بچہ آرام کی نیند سوئے۔

اس بات کے لئے کہ بچے کو بے خوابی کی شکایت پیدا ہی نہ ہو اس کی نیند کے سلسلے میں بھی باقاعدگی اختیار کرنی چاہیئے۔ ماں کو چاہیئے کہ بچے کو وقت پر سلائے تاکہ وہ اپنی نیند پوری کر سکے۔ اسے اس قیمت سے اس کی نیند ملے تو ہی نہ کرنی چاہیئے کہ خود فلاں کام کرے، چونکہ بچے کی نیند اٹک جاتی ہے اس لئے اسے بے خوابی کی شکایت ہو جاتی ہے اور آہستہ آہستہ اس میں چڑچڑاہٹ آ جاتا ہے۔

بعض مائیں زیادہ انیاں بچے کو بے وقت جھولا جھٹکا کر نیند نہ آنے پر زبردستی سلاتی ہیں ایسے بچے کے عصبی نظام پر برا اثر پڑتا ہے۔ اس سے جہاں اُس کو

پرسکون نیند نہیں آتی وہاں بچے کو جھلے میں سونے کی عادت پڑ جاتی ہے جو بعد میں بچہ تکلیف دہ ہوتی ہے۔

اس بات کا خیال رکھا جائے کہ بچے کو سوتے وقت مکیموں سے بچانے کے لئے اس کے پھرے پر کپڑا یا رد مال نہ اڑھایا جائے اس سے بچے کے سانس لینے میں تکلیف ہوتی ہے اس مقصد کے لئے جالی کا کپڑا استعمال کرنا چاہیئے بلکہ بہتر ہے کہ جالی دار چھتری اس کے اوپر ڈالی جاتی ہے۔ بچوں کے لئے یہ زمانہ حال کی بہترین ایجاد ہے۔ نہایت سستی اور آرام دہ ہے بڑے شہروں میں اٹھ دس تا تین بجات تک بچے کی نیند کے متعلق یا قاعدگی نہایت ضروری چیز ہے

انگریزی میں مثال ہے

Early to bed and early to rise,
Makes a man healthy wealthy
and wise.

یعنی جو انسان رات کو توجلد ہی سو جائے اور صبح سویرے ہی اٹھ بیٹھے اس کی صحت، دولت اور عقل میں بہت اضافہ ہوتا ہے۔ اور آپ سچ مانیں کہ اس مقولہ میں ایک رانی بھڑعلی نہیں۔

بچوں کے سلسلہ میں بھی یہ مثال پڑی اترتی ہے۔ بچوں کو بہت رات ٹمک

جاگنے رہنا اور پھر

سویرے جوکل آنکھ میری کھلی تو سوئی گھڑی کی سوا گھنٹہ پہنچی
کے مصداق دیر سے نہیں اٹھنا چاہیئے۔ انہیں اس بات کی عادت ڈال دینی چاہیئے کہ وہ جلدی سو جائیں اور علی الصبح اٹھیں۔ بجائے سو بوج چڑھے تک سونے

کے انہیں دوپہر کو ایک دو گھنٹہ آرام کرنے دیا جائے۔

نشو و نما پانے میں بچوں کی بہت سی طاقت خرچ ہوتی ہے۔ نیند کے دوران میں اعضاء۔ پٹھے۔ معدہ اور دماغ آرام کرتے ہیں اور دل بھی کم کام کرتا ہے۔ اور آرام ٹھکے ہوئے جسم میں ازسرنو طاقت بھر دیتا ہے۔ اس بات کا خاص خیال رکھا جائے کہ بچہ آرام سے سوتے ہیں اور بیدار ہوتے ہیں۔ دو بچوں کو ایک بستر پر نہ سلایا جائے کیونکہ جب وہ ایک دوسرے کے ساتھ سوتے ہیں تو ایک دوسرے کے سانس کی ہوا ان کے اندر داخل ہوگی جو ان کی صحت کے لئے بیکار مفرب ہے۔

چھوٹے بچوں کو ڈرا کر صحت پریت کا نام لے کر نہ سنانا چاہیے اس سے وہ اچھی طرح سونہیں سکتے اور خواب میں ڈر لے رہتے ہیں۔ اس بُرائی کو بالکل ترک کر دینا چاہیے

بچے کو جگانا بچے کو جگانے کے سلسلے میں میں کچھ ہدایات کسی گزشتہ باب میں دے چکا ہوں۔ یہاں میں اتنا لکھنا چاہتا ہوں کہ عام طور پر بچے کو اس وقت تک نہ جگانا چاہیے جب تک کہ وہ قدرتی طور پر نہ جاگے۔ اگر وہ زیادہ سوتا ہے تو لمبے رات کو جلدی صلا دینا چاہیے اور اگر اسے جگانے کی ضرورت پڑ جائے تو اس کی پیٹھ پر آہستہ آہستہ تھپکی دے کر اس کا نام لے کر دیکارنا چاہیے۔ زرد زرد سے چلائے سے بچہ گھبرا کر اٹھتا ہے اس سے اسے صدمہ پہنچتا ہے۔ وہ ڈر جاتا ہے اور اس کا دل کمزور ہو جاتا ہے۔

جسم کی صفائی اور غسل

صفائی { پیشتر اذین لکھا جا چکا ہے کہ جسم کے فضلات جلد کے مسامات کے راستے خارج ہوتے ہیں اور جلد صرف جسم کی حفاظت ہی نہیں کرتی بلکہ جسم کے ایک اہم پرزے کے طور پر کام کرتی ہے۔ اگر وہ کثافتیں جو پینے کی صورت میں جسم کے نکلتی ہیں جسم کے اندر رہ جائیں تو انسان بہت سی بیماریوں کا شکار ہو جاتے۔ سرد ملکوں کی نسبت گرم ملکوں میں جلد انسانی مشین کو درست رکھنے میں بہت کام کرتی ہے اس کے علاوہ اس کا ایک کام یہ بھی ہے کہ وہ جسم کی حرارت کے نظام کو باقاعدہ رکھتی ہے۔ اگر وہیل جو پینے کی صورت میں بچے کی جلد پر آجاتی ہے اسی طرح ہے تو مسامات بند ہو جاتے ہیں اور بچہ بیمار ہو جاتا ہے اس کے علاوہ جلد پر خراش ہو کر پھنسیاں ہو جاتی ہیں اور بعض دفعہ اس میل کی وجہ سے جلد گل جاتی ہے اس لئے بچے کے جسم کی صفائی کا خیال رکھنا ضروری ہے۔

چونکہ بچوں کی جلد بڑوں کی نسبت نرم اور نازک ہوتی ہے اس لئے گرنے یا کھیلنے کے دوران میں اس پر چوٹیں یا خراشیں آجاتی ہیں۔ اگر ان کا پورا علاج نہ کیا تو یہ سولی خراشیں اور زخم خطرناک صورت اختیار کر جاتے ہیں۔ اس لئے اس بات کا خیال رکھا جائے کہ چوٹیں بچے کے جسم پر خراش یا زخم آئے فوراً اس کی طرف توجہ دی جائے۔ گھی اور ہلدی کی ٹھکڑا اور ٹیکہ آؤدین **Tr. Iodine** بچوں کے خاص محافظ ہیں۔ چوٹ زدہ عضو کو پہلے ٹیبلے ہوئے شیر گرم پانی سے اچھی طرح

دھوپ دینا چاہیے :

بچوں کو حتیٰ الوسع ان لڑکوں کے نزدیک نہ پھٹکنے دیا جائے جن کے جسم پر پھوڑے پھنسیاں نکلے ہوئے ہوں یا جن کی آنکھیں آئی ہوئی ہوں کیونکہ چھوڑے سے بھی بچوں کی نرم و نازک جلد پر پھوڑے نکل آتے ہیں اور آنکھیں بھی آجاتی ہیں جس سے انھیں سیدھا تکلیف ہوتی ہے۔ ان تمام باتوں کے پیش نظر والدین کو چاہیے کہ وہ بچوں کے جسم کی صفائی کا خیال رکھیں اسے اچھی طرح نہلا دیا گیا ہو۔ اس کا لباس صاف ستھرا ہو۔ ہاتھ پاؤں نکھرے ہوئے ہوں اور بالوں میں کنکھی کی ہوئی ہو۔ غرضیکہ والدین بچے کی صفائی کا خاص خیال رکھیں۔

دھوپ

دھوپ سے صحت بنتی ہے۔ اس سے تمام جسم کو طاقت پہنچتی ہے۔ بھوک بڑھتی ہے۔ ہاضمہ درست ہوتا ہے جب سورج کی شعاعیں ننگے جسم پر پڑتی ہیں تو جلد میں کچھ ایسی شعاعیں داخل ہو جاتی ہیں جو صحت کو بنانے میں اب حیات سے بڑھ کر جاؤ اثر ثابت ہوتی ہیں۔

اگر کچھ لمحوں کے لئے ننگے جسم دھوپ میں کھڑے ہو جائیں تو اس سے وہ جوانا اور فاسفورس جو خوراک میں ہوتا ہے وہ قوی بازوؤں، سخت ٹانگوں اور مضبوط دانتوں میں منتقل ہو جاتا ہے۔ گرمی اور بہار کے موسم میں ننگے جسم صبح کے وقت سیدھی دھوپ میں چند منٹ کھڑے ہو کر اور سخت سردی میں کپڑے پہنے ہوئے دھوپ میں کافی وقت چل بھر کر Sun-bath دھوپ کا غسل کیا جاسکتا ہے۔ بہتر ہو کہ سردی میں دوپہر کے وقت دھوپ میں بچے کی مالش اور نہلائے کا انتظام ہو۔

سخت گرمیوں میں سورج نکلنے سے ۱۰-۱۲ گھنٹے بعد تک کچھ دیر کے لئے بچہ

دھوپ برداشت کر سکتا ہے۔ بعد ازاں اسے دھوپ سے بچانا چاہیے ورنہ اس کا رنگ سیاہ پڑ جائے گا اور گرمی کی بیلری یا سن سٹروک Sun-stroke سرسام وغیرہ کا ڈر رہتا ہے۔ گرمی میں سوج نکلنے اور غروب ہونے سے گھنٹہ دو گھنٹہ پہلے یا پیچھے کو باہر لے جانا مفید ہو سکتا ہے۔

بچہ اور دھوپ | جراثیم کو مارنے کے لئے دھوپ قدرت کا سب سے بڑا ہتھیار ہے۔ اس کے علاوہ یہ طاقت بخش بھی ہے جہاں یہ بیماریوں کو روکتی ہے وہاں ان کا علاج بھی کرتی ہے۔ جب بچہ بیمار ہو تو اسے دھوپ کے غسل سے بہت فائدہ پہنچے گا۔ دھوپ کمزور بچے کو مضبوط اور مضبوط کو سخت جاں بنادیتی ہے اس سے قوت مدافعت بڑھتی ہے اور صحت بنتی ہے۔

والدین کو چاہیے کہ وہ ہرے ہرے پودوں کو دیکھیں کہ کس طرح دھوپ انہیں تازگی اور زندگی بخشتی ہے جن پودوں کو دھوپ میسر نہیں ہوتی وہ زرد ہو کر مر جھکا جاتے ہیں۔ اسی طرح جو بچے دھوپ میں ملتے ہیں وہ سرخ اور رشاش ہوتے ہیں جو بچے اندھیری تاریک جگہوں اور تنہا اور تاریک کمروں میں رہتے ہیں جنہیں دھوپ میسر نہیں ہوتی وہ کمزور ناتوان ہو جاتے ہیں۔

الٹرا وائیولیٹ شعاعیں Ultra-violet rays

دھوپ رنگ برنگی شعاعوں کا مجموعہ ہوتی ہے۔ اس کے مختلف رنگ توں قزح میں دیکھے جاسکتے ہیں لیکن اس کے علاوہ ایک اور قسم کی اہم شعاعیں ہوتی ہیں جو نظر نہیں آتیں اور جنہیں الٹرا وائیولیٹ شعاعیں (نہایت چمکی بختی شعاعیں) کہتے ہیں۔

کہتے ہیں یہ بہت ہلکی اور روح پرور ہوتی ہیں صبح کے وقت ہی یہ ابھی طرح میسر ہو سکتی ہیں جسم پر پڑنے سے یہ ہڈی و خون کی ہر طرح کی کمی و کمزوری کو دور کرتی ہیں چونکہ معمولی شیشے یا معمولی کپڑے سے بھی رنگ جاتی ہیں اس لئے یہ شمعائیں سیدھی شنگہ جسم پر پڑنی چاہئیں

توتل میں بند دھوپ | سردیوں میں جب سردی آمدورجہ زیادہ ہو اور بچے کو شنگہ کر کے دھوپ

اس میں بٹھا کر رکھنا ممکن ہو اسے کاڈور آئل Codliver oil کا استعمال کرایا جائے۔ ایلو پیچی میں اس کی بڑی تعریف لکھی ہے اور تجربات سے ڈاکٹروں نے اسے انسان کے لئے بہت مفید پایا ہے۔ انگریز بچے عموماً زیادہ طاقتور ہوتے ہیں۔ ان کے والدین حسب موسم انہیں تھوڑا یا بہت ضرور پلاتے ہیں۔ اب تو بنگال میں بھی کئی سپریموستانی کارخانے کاڈور آئل طیار کرنے لگے ہیں۔ اس کی قیمت بجا طور پر کہا جاتا ہے کہ یہ توتل میں بند دھوپ ہے۔ کیونکہ اس سے استعمال سے بچے کو بڑی فائدہ ہوتا ہے جو دھوپ میں غسل لینے سے۔ اگر اسے بچے کو مسلسل طور پر استعمال کرایا جائے تو خون اور ہڈی اور پٹھے خوب بڑھتے اور طاقت پاتے ہیں اس کے استعمال سے نمونہ لکھانسی اور زکام جیسی بیماریاں نہیں ہوتیں۔

بنگال فارمیسیوکیل کمپنی نے کاڈور آئل کے ساتھ جوادر چونے کے طاقتور بخش اجزاء ملا کر ایک گٹبے شربت کی شکل میں بے رائٹ Raymalt طیار کیا ہے جو بہت مفید ہے چونکہ اس کتاب میں مروج شدہ ہدایت سے لاشی کی وجہ سے بچوں کی ۹۵ فی صدی اموات ہوتی ہیں اس واسطے والدین اس باب کو ایک بار پھر غور سے پڑھیں :

باب پانچواں

بچوں کے امراض

فصل دوسری

بچوں کے امراض کے متعلق ابتدائی باتیں

انسان کے بچے حیوان کے بچے کی نسبت نہایت مشکل سے پلٹتے ہیں
 خصوصاً امراض کے معاملہ میں دیکھا جاتا ہے کہ حیوانات کے بچے بہت کم بیمار پڑتے
 ہیں مگر انسان کے بچے سال میں چار چھ بار تو کیا بعض بچے تو ہینے میں ہی
 چار چھ بار بیمار ہو لیتے ہیں ممکن ہے کہ اس کی وجہ یہ ہو کہ حیوانات چاہے پالتو ہوں
 چاہے جنگلی ان کی خوراک قریب قریب مقرر ہے مگر انسان رچا اور بچے کی
 والدہ کے متعلق ایسا مطلق نہیں کہا جاسکتا۔ ماما کہ بعض مائیں بہت پرہیز
 سے بڑھتی ہیں اس کے باوجود بچے بیمار ہو جاتے ہیں مگر بچے ہونے سے پیشتر باد
 پرہیزیوں سے جسم کی مشین خصوصاً ہاضمہ اس طرح سے خراب ہو چکتے ہیں کہ
 ان سے پریشادہ دودھ سوئی صدی قدرتی نہیں ہوتا۔

دوسری شکل یہ ہوتی ہے کہ بچہ اپنی تکالیف کا اظہار نہیں کر سکتا پہلا ڈیڑھ سال کا عرصہ خصوصاً والدہ اور علاج علامات سے ہی اندازہ لگا سکیں تو لگا سکیں ورنہ عموماً بچوں کے امراض کی تشخیص بہت مشکل سے ہوتی ہے۔ اس لئے والدین کو چاہیے کہ اس امر میں احتیاط سے کام لیں۔ بچے کی تکالیف کا اندازہ ذیل کی باتوں سے لگ سکتا ہے:-

(۱) زبان (۲) چہرہ (۳) پاخانہ (۴) پیشاب (۵) بھوک (۶) پیاس (۷) نیند (۸) رونا (۹) روتے وقت مختلف قسم کی جسمانی حرکات کرنا۔

تندرست اور بیمار بچہ | تندرست اور صحت مند بچے کی زبان صاف ہوتی ہے چہرہ کھلا ہوا اور باطن ہوتا ہے اور اسے پاخانہ اور پیشاب وقت پر آتا ہے۔ اس کے برعکس بیمار بچے کی زبان سیلی یا بھوسے رنگ کی اور چہرہ زرد ہوتا ہے یا اس پر بل پڑے ہوئے ہوتے ہیں۔ اسے پاخانہ یا پیشاب کی تکلیف ہوتی ہے بے چینی اور بے اطمینانی اس کی زندگی کا لازمی جز بن جاتی ہے وہ روتا اور چلا تارتا ہے اور کچھ عجیب طریقے سے مروڑتا اور کھجاتا ہے۔ اسے نیند اچھی طرح نہیں آتی اور وہ خواب میں چونک چونک پڑتا ہے۔ تندرست بچہ روز بروز بڑھتا ہے اس کے ساتھ ہی اس کی بھوک، اس کا وزن، اس کی طاقت بڑھتی ہے لیکن بیمار بچہ معکوس ترقی کرتا ہے۔ وہ زرد مزہل سا ہوتا ہے اس کی بھوک گھٹ جاتی ہے اور ہڈیوں کا پیچ رہ جاتا ہے۔

جب آپ کو معلوم ہو جائے کہ بچہ وقت پر اپنی غذا حاصل نہیں کرتا یا کم

غذا حاصل کرتا ہے تو بھی آپ بچہ لیں کر یا تو غذا میں نقص ہے یا بچے کی طبیعت
عاجیل ہے اس لئے اس وقت غذا کو ٹھیک کیجئے اور اگر خوراک میں کوئی نقص
نہیں تو بچے کی بیماری کا پتہ لگا کر اس کا علاج کرنے کی کوشش کریں کیونکہ اگر
بیماری کو پہلے ہی سے نہ روکا جائے تو بڑھ جانے کا امکان ہے۔

(۱) اگر بچے کی پیشانی پر
بل پڑ جائیں وہ سوتا سوتا

مختلف امراض کی علامات

چونکہ پٹے اور کھانسنے لگے یا کسی وقت اتفاقاً کسی سے تو سمجھنا چاہیے کہ اس کے
سائنس کی نالی میں کچھ نقص ہے۔

(۲) کھانسی اور سہلی کے درمیں کچھ کھانسنے وقت بہت ردتا ہے۔

(۳) اگر بچے کی پیشانی پر بل پڑ جائیں اسے آرام کی فیند نہ آئے اور کھلتے

کھلتے رونے لگے تو سمجھنا چاہیئے کہ اسے پیچھے پڑنے کی بیماری ہے۔

(۴) اگر بچے کی زبان میلی ہو یا اس کا پاخانہ سیاہی مائل یا سنہری مائل یا پھٹا

پیشاب ہو یا وہ والدین کو تھاس کرنا چاہیئے کہ اسے جگر کا مرض ہے اور اس کی آنتیں

صاف نہیں۔

(۵) بچے کا جلد جلد منہ کھول کر سانس لینا یا سانس لیتے وقت تنھوں کا۔

چھوٹنا اور چھپاتی آگاساں ساں می آواز و بیمار مرض انونیہ کی علامات ہیں یا کم از کم اس

کی چھپائی میں بلغم کافی مقدار میں جمع ہو گیا ہے :

(۶) کان کا درد ہو تو بچہ اپنی انگلی اس طرف لے جاتا ہے۔

(۷) درد شکم کی شکیایت میں بچہ کھٹنے سیکر لیتا ہے اور بھونچڑھا لیتا ہے

(۸) اگر بچے کے پیشاب میں سفید مادہ بیٹھ جائے تو جان لو کہ اس کا ہاضمہ خراب ہے یا مال کی خوراک زیادہ ٹھنڈی یا زیادہ گرم ہے۔
 (۹) اگر بچہ بخار میں بار بار چھپکے کھانے اور اس کے چہرے کی رنگت سرخ ہو تو بھی لیجئے کہ اسے چپک، خسرہ چھوٹی یا ٹری یا سفید مٹا لگنے والی ہے۔
 (۱۰) اگر بچہ نیند کی حالت میں دانت پیسے یا ناک کھلے یا پاجانہ یا پیشاب کی جگہ کو زیادہ ملتے تو جان لیجئے کہ اس کے پیٹ میں کرم (چوٹے) ہیں۔
 (۱۱) بخار کی علامت یہ ہے کہ بچے کے چہرے کی رنگت سرخ ہو جاتی ہے نبض تیز چلتی ہے جسم گرم ہوتا ہے۔

(۱۲) بعض دفعہ بچے کو کوئی خاص بیماری نہیں ہوتی لیکن غذا میں کمی کی وجہ سے وہ رونے لگ جاتا ہے اس صحت میں پہلے اس کو ماں چھاتیوں سے لگا کر دیکھیں اگر وہ پھر بھی چپ نہ کرے تو دیکھا جائے کہ کسی خاص بیمار کے آثار تو نہیں ہیں۔

دوا سے احتیاط بہتر ہے | علامتوں کے بعد کسی خاص بیماری کا علاج لگنے سے پہلے

میں ایک بات والدین کے گوش گزار کر دینا چاہتا ہوں۔ انگریزی میں ایک مثل ہے

Prevention is better than cure. یاد ہو جائے

پہر اس کا علاج کرنے کی بجائے یہ کہیں بہتر ہے کہ احتیاط بہتر غذا کی کمی بیشی وغیرہ کے بیماری کو لاحق ہونے سے روکا جائے۔ میں اس موضوع پر پہلے ابواب میں بھی کہیں کہیں روشنی ڈالتا ہوں اور یہاں پھر والدین کو یاد دلادینا چاہتا ہوں

کہ بچہ پھر خور ہو یا اس کا دودھ پھر بیا جا چکا ہو اس کی بیلریوں کی ایک ٹری جو خوراک کی کمی زیادتی یا خرابی سے اس لئے سب سے پہلی بات جو والدین کو مد نظر رکھنی چاہیئے وہ یہ ہے کہ وہ بچے کی خوراک کے بہتر اور یا موقع ہونے کا خیال رکھیں اس کے علاوہ اسے پاخانے اور پیشاب کی باقاعدہ عادت ڈالیں کیونکہ اس سے جہاں ہر وقت اس کے رومال صاف کرنے کی سردروی سے نجات ملے گی وہاں بچہ دائمی قبض سے محفوظ رہے گا۔ اس بات کی اہمیت کا اس امر سے اندازہ لگایا جاسکتا ہے کہ بچے کی عام بیماریاں قبض سے ہی شروع ہوتی ہیں۔

پاخانہ کی باقاعدگی | بنا بریں بچے کو پاخانے کی باقاعدہ عادت ڈالنی چاہیئے۔ اس بات کے لئے پہلے استقلال سے کام لینا پڑے گا۔ ماں کو چاہیئے کہ چوبیس گھنٹوں میں دو یا تین دفعہ مقررہ اوقات پر اپنے پاؤں پر بٹھا کہ پاخانہ پھرائے۔ جب بچے کو ایک دفعہ اس کی عادت پڑ گئی پھر ماں کو محسوس ہوگا کہ اس کی بہت سی تکلیف رفع ہو گئی ہو والدین کو چاہیئے کہ روزانہ بچے کے پاخانے کا معائنہ کریں کہ آیا اس کی صورت اور اس کا رنگ ٹھیک اور صحیح ہے یا نہیں۔ اگر پاخانے میں کوئی غیر معمولی بات نظر آئے تو فوراً اس کے علاج کی طرف توجہ منقطع کی جائے۔ بچے کے پاخانے کا رنگ کسی قدر نارنجی یا ہلکا زرد ہونا چاہیئے بہت زیادہ سبز نہ لایا پارہ نہ ہونا چاہیئے۔ اگر ایسا ہو تو ماں کو چاہیئے کہ اپنی بیلچے کی غذا میں مناسب ترمیم کرے۔ دودھ پیتے بچے کے پاخانے میں بدبو نہ ہونی چاہیئے۔ اگر بہت ناگوار بدبو ہو تو والدین کو یقین کر لینا چاہیئے کہ اس کے سپٹ میں کوئی نہ کوئی خرابی ہے نیز خوراک

بچوں کو کبھی کبھی سبز رنگ کا پاخانہ بھی آجاتا ہے لیکن جب مسلسل طبع پر اسی رنگ کا پاخانہ آتا شروع ہو جائے تو کسی قابل دید یا حکیم سے رجوع کیا جائے۔

بچوں کو ایسی عادت ڈالنی چاہیے کہ وہ **پیشاب کی باقاعدگی** اس کے پر پیشاب کریں۔ ماں دو تین

گھنٹے بعد پیشاب کرنے کے طریقے پر بچے کو بٹھاتی ہے تو بچے کو اس طرح پیشاب آنے کی عادت پڑ جاتی ہے۔ سونے سے پہلے بچوں کو پیشاب کرا دینا ضروری ہے۔ کیونکہ سونے وقت بچے کا مثانہ خالی ہونا نہایت ضروری ہے۔ رات کو دو تین دفعہ بچے کو پاؤں پر بٹھا دینے سے بچے کو خود بخود پیشاب کرنے کا خیال پیدا ہوتا ہے اسی طرح سے بچہ بستر پر پیشاب نہیں کرتا۔ ایسی سیلف والی سینکڑیں عورتوں کو جانتا ہوں جن کے دو دو چار چار ماہ کے بچے بھی شاذ و نادر ہی بستر پر پیشاب کرتے ہیں۔ ایک تو بستر صاف، دوسرے ماں کو آرام، تیسرے مرض کے خطرات کم۔ باقاعدگی میں اس سر فائدہ ہی فائدہ ہے۔

اگر رومال پر پیشاب کا دھبہ پڑ جائے تو اس طرف بھی توجہ دینی چاہیے۔ بعض دفعہ بچہ گیلے رومال کی وجہ سے رونے لگتا ہے چونکہ اس کی جلد نرم اور نازک ہوتی ہے اس لئے جب پیشاب سے گیلارومال اس کے جسم پر رہتا ہے تو اسے جارش ہونے لگ جاتی ہے اور وہ روتلا ہے۔ اس کا مزاج چڑچڑاہو جاتا ہے اسے کسی اور بیماری کی علامت سمجھ کر دوسری طرف توجہ منحطف نہ کی جائے بلکہ گیلے رومالوں کو فورا بدل دیا جائے اور دن میں ایک دو دفعہ مقام کو دھو دینا چاہیے۔

صفائی۔ انگلستان میں آج کل ڈاکٹروں کی ایک کثیر تعداد یہ ثابت کرنے

کی کوشش میں مصروف ہے کہ بہت سی بیماریاں جراثیم سے نہیں پھیلتیں لیکن اس بات کو وہ بھی مانتے ہیں کہ عام بیماریوں کی وجوہ گندی جگہ رہنا، گرد و نوح کی غلاظت بے اصول زندگی، صفائی کا خیال نہ رکھنا، ماں کی دماغی حالت کا تو اثر نہ ہونا اور جلد زیادہ جوش میں آ جانا ہیں۔ اس لئے گزشتہ فصل میں جو ہدایت دی گئی ہے وہ ان ڈاکٹروں کی قیوری کے مطابق بھی اشد ضروری ہیں۔ والدین کو چاہیئے کہ انھیں خاطر میں رکھتے ہوئے بچے کی صفائی، اس کے لباس، گرد و نوح، کھیل ورزش، تازہ ہوا اور صوب کا خیال رکھیں اور بار بار ڈاکٹروں کے پاس جلیئے بچیں۔

ادویات جب دوائی دینی ناگزیر ہو تو اس بات کا خیال رکھیں کہ بچے کو جو دوائی دی جائے وہ خوش ذائقہ و خوش رنگ ہو اور اس کی مقدار بچے کی عمر کے مطابق ہو۔ یہ نہ ہو کہ نتائج جلدی حاصل کرنے کے لئے بچے کو صحت دوائی کی خوراک بہم دینی ہے یا پلا دی۔ اس سے فائدہ کی بجائے الٹا نقصان ہوگا۔ اس کے علاوہ مندرجہ ذیل ادویات استعمال نہ کرنی چاہئیں۔

(۱) تیز مہل

(۲) منشی ادویات

(۳) بلا ضرورت ادویات

بعض بچے جاگتے وقت ماں کو کچھ کام نہیں کرنے دیتے۔ ایسی حالت میں بعض بیوقوف مائیں انہیں افیم یا اس قسم کی خواب آور چیز دودھ کے ساتھ پلا دیتی ہیں یہ عمل حد درجہ نقصان دہ ہے۔ اس سے بچے کے دماغ اور عضلے ریشہ میں بہت نقص آ جاتا ہے اس لئے ماں کو ایسی چیز بچے کو نہیں پلانی چاہیئے اسی طرح

بعض مائیں پڑوسیوں کے زیادہ مٹے تازے بچے دیکھ کر اچھے بھلے لڑکے کو زیادہ مٹا کر لے کے لئے طاقت کی دوائیں اور مرغن غذائیں دینے لگتی ہیں یہ سراسر غیر ضروری ہے۔ قدرت جس طریق پر بچے کو بڑھا رہی ہے اس پر اس وقت تک چھیر چھاڑ نہیں کرنا چاہیے جب تک کہ بچہ بڑھ رہا ہے چلے بہت زیادہ نہ بڑھ رہا ہو۔

ماں کو دوائی پلانا | جیسا کہ پہلے باب میں لکھا گیا ہے شیرخوار بچوں کی بیماریوں کے لئے ماں کو دوائی پلانا اور ماں کو ہی

پابند پرہیز کرنا زیادہ مفید رہتا ہے۔ دوائی ماں یا اتا پتی ہے اس کا اثر شیرخوار بچے پر ہوتا ہے۔ بار بار دیکھا گیا ہے کہ اگر ماں کو کوئی جلاب آور دوائی دی گئی ہے تو اسے ایک بھی جلاب نہیں آیا لیکن بچے کو جس نے اس کا دودھ پیلے خوب کھل کر دیا ہے اس لئے ضروری ہے کہ جب بچہ بیمار ہو تو ماں وہ تمام احتیاطیں ملحوظ خاطر رکھے جو بیماری کے دوران میں رکھنی چاہئیں اور اسے سمجھ کر دوائی اور پرہیز کرنا چاہئے۔ جیسے وہ خود بیمار ہو۔

ماضی کی خرابیاں اور ان کی وجہ | تلی۔ تلی۔ دست تفس اور ماضی کی خرابیاں

زیادہ تر ان بچوں میں پیدا ہوتی ہیں جنہیں ماں اور اٹا کے دودھ کی بجائے مصنوعی دودھ دیا جاتا ہے کیونکہ ماں یا دایہ کا دودھ پلانٹیکے قواعد اتنے سخت نہیں لیکن مصنوعی دودھ پلانٹا دینے کے وقت ان ہدایات پر عمل نہ کیا گیا جو گزشتہ باب میں دی گئی ہیں تو ماضی کی خرابیوں کے پیدا ہونے کا احتمال ہے۔ کچھ عرصہ سے مصنوعی دودھ پلانے کا طریقہ عام ہو رہا ہے۔ کیونکہ مغربی تہذیب کی گودیں پٹی ہوئی عورتیں زندگی کا تکلف

بے کھٹکے اٹھانا چاہتی ہیں۔ اور بچے کو دودھ پلانے کا رنگ نہیں لینا چاہتیں لیکن وہ یہ نہیں جانتیں کہ خود زندگی کا لطف اٹھا کر وہ اپنے عزیز بچے کو اس سے محروم کر رہی ہیں اور بالآخر خود ہی مصیبت میں مبتلا ہوتی ہیں۔

بچے کا ہاضمہ خراب ہو جانے کی دوسری وجہ دودھ پلانے والی ماں کی کھانے پینے، پچکنے پھینے، چلنے پھرنے نہ ہلنے اور دھونے وغیرہ میں بے احتیاطی ہے کھانے پینے کے متعلق نو آپ بخوبی جان سکتے ہیں کہ اس کا اثر دودھ پیتے بچے پر ضرور ہوتا ہے مگر ماں کے زیادہ چلنے پھرنے اور تھکان کا اثر بھی بچے پر ہوتا ہے۔ ماں تین گھنٹے ٹھنڈے پانی سے گھر بھر کے کڑے دھوتی ہے اس کا بھی اثر ہوتا ہے۔ ماں سردی میں کھلے گلے کی قمیص پہنے زیادہ عرصہ ٹھنڈے کھانے کے بعد یا بارش میں بھیگنے کے بعد بچے کو چھاتی سے لگاتی ہے تو اس کا بھی اثر ہوتا ہے۔ ماں شینس کھیلنے کے فوراً بعد بچے کو گود میں لیتی ہے تو اس کا بھی اثر ہوتا ہے۔ روتے دھونے سوگ سیاہ کے فوراً بعد بچے کو دودھ پلانے سے بھی بچے کا ہاضمہ متاثر ہوتا ہے۔ یہ سب بانیں والدین کی خاص توجہ کی مستحق ہیں۔

باب پانچواں

بچوں کے عام امراض کا علاج

فصل تیسری

قبض اور اس کے متعلقہ امراض | قبض کی بیماری بچوں میں عام طور پر پائی جاتی ہے اور اس کے

اثرات بہت عرصہ بعد تک رہتے ہیں جن لوگوں کو بڑی عمر میں دائمی قبض رہتی ہے انہیں یہ سمجھ لینا چاہیے کہ بچپن میں ان کے قبض کا علاج احتیاط سے نہیں کیا گیا۔
وجہ ۱: بچوں میں قبض کی عموماً سات وجوہ ہوا کرتی ہیں:-

(۱) چھاپتوں کا دودھ پینے والے بچوں میں قبض کی وجہ دودھ پلانے والی ماں یا دایہ کی کمزوری ہوتی ہے۔

(۲) مصنوعی دودھ پر پرورش پانے والے بچوں میں یہ مرض غذائیں نقص کے باعث نمودار ہو جاتا ہے۔

(۳) کھینس کا یا زیادہ جوش دیا ہوا دودھ پلانے سے بھی کچھ قبض میں مبتلا ہو جاتا ہے۔

(۴) بار بار سردی کے باعث بھی بچے کو قبض ہو جاتی ہے۔

(۵) اعضاء باضمی کی کمزوری۔

(۶) ماں کے ششک اور دیرم غذا کھایا کرنے یا پانی کا بہت کم استعمال کرنے سے بھی قبض ہو جاتی ہے۔

(۷) بعض غذاؤں کی تاثیر قابض ہوتی ہے۔ ماں یا بچے ان کا استعمال زیادہ کریں تو قبض ہو جاتی ہے۔ انار۔ سیب۔ سہا بخہ۔ کچنار۔ دی۔ چاول۔ بہی۔ سخت کھڑی مسور کی وال۔ بھنڈی۔ پستہ وغیرہ قابض ہیں۔ انیم بہت قابض ہے (چونکہ بعض مومکھاپتیں بچوں کا زکام بند کرنے کے لئے یا سٹلنے کے لئے انیم دیتی ہیں اس واسطے اس کا ذکر بھی کر دیا)

علاج پہلی صورت میں اگر ماں کی کمزوری کی وجہ سے بچے کو قبض ہوتی ہو تو ضرورت اس امر کی ہے کہ ماں کی غذا میں احتیاط رکھی جائے اسے زودم قبض کشا اور طانت بخش پھل اور سبزیوں زیادہ مقدار میں استعمال کرنی چاہئیں ورزش بھی کرنی چاہیے۔ اور قبض کو دور کرنے کے لئے مربہ مرڑ۔ گلقد۔ شلڈھاؤ۔ ڈرکٹرل یا سالت استعمال کرنا چاہیے۔

پہلے لکھا جا چکے ہے کہ قبض میں تیز دست آوردہ آئیں نہیں دینی چاہئیں۔ اول تو غذا کے اجزاء میں کسی قدر تہیدی سے قبض دور ہو سکتی ہے لیکن اگر ایسا نہ ہو تو نرم قبض کشا دوائیں مفید ثابت ہوں گی۔ مثال کے طور پر اگر گرائپ وائرگرم پانی میں ملا کر یا پلوہائی (Pulv. Rhi) یا تھوڑا سا میگنیشا (Magnesia) بچے کو دیا جائے یا گلقد کا جو شانہ دیا جائے تو فائدہ مند ثابت ہو سکتا ہے۔ اگر قبض زیادہ سخت ہو تو بے ذائقہ اور نڈکائیل

Castor oil دے دیا جائے اور قبض کی حالت کے لحاظ سے

نصف سے لے کر دو چھوٹے بچوں تک دیا جاسکتا ہے۔

سردی کی وجہ سے قبض عام طور پر فطرتاً کمزور بچوں کو لاحق ہوتی ہے۔ بچے کی بھوک اڑ جاتی ہے اور اسے ٹھوس مٹی کی رنگت کا زرد پاخانہ آتا ہے۔ اس صدمہ میں منہ پر ذیل طریقوں پر عمل کرنا مفید ہے۔

(۱) غذا میں تبدیلی

(۲) پیٹ پر گرم پانی سے کھور کر نا ادا ہستہ ہستہ اس سمت میں مالش کرنا جس سمت

میں گھڑی کی سوئیاں چلتی ہیں Clock-wise۔

(۳) گرم کپڑے پہننا اور بچے کو سردی لگنے سے محفوظ رکھنا۔

(۴) دورتی ریونڈ چینی کا سفوف گرم پانی میں گھول کر دینا مفید رہتا ہے۔ دن

میں ایک دو دفعہ۔

(۵) جبکہ قبض اعضاء ہضم کی کمزوری کی وجہ سے ہو تو بچے کو عمر کا لحاظ رکھتے ہوئے

وڈو وڈو گرائپ وائر گرم پانی میں یا عرق سولف عرق گلاب یا تخیر کا جوتانہ دیں

انکو نہ ناشپاتی سنگترہ کارس وغیرہ دیں۔ پانی زیادہ پلایا جائے۔ قابض غذاؤں سے

پرہیز اور سندھ جہ بالا قبض کٹ غذا کا قبض دور ہو جانے کے بعد بھی استعمال جاری رکھا جائے

سب سے بڑی بات جو قبض کے علاج میں مد نظر رکھنی چاہیے وہ یہ ہے

کہ اس کے علاج میں بہت استقلال سے کام لیا جائے۔ اور اگر ایک دو ہفتہ تک بھی

پرہیز کرنا پڑے تو بھی گھبرانا نہیں چاہیے۔ عام حالتوں میں پہلے چند دن تو مائیں

بچے کی قبض کی برہاد نہیں کرتیں پھر اسے کسٹرائل کی ایک خوراک دے دیتی ہیں اس

سے بچے کو پاخانہ آجانا ہے اس کے بعد مائیں پھر بے پروا ہو جاتی ہیں قبض پھر ہو جاتا ہے اور وہ مار کر یا کو پھر کسٹرائل پلا دیتی ہیں جس سے بچہ کسٹرائل کا عادی ہو جاتا ہے یا اور کوئی تیز جلاب آور دوائی دیدیتی ہیں یہ دونوں طریق غلط ہیں ماؤں کو چاہیے کہ ان سے احتراز کریں۔

اس کی وجہ غذا میں بے احتیاطی قبض اور میٹھا کھانا ہے۔

چھوٹے

تشخیص: بچے رات کی وقت نیند میں دانت پیٹتا اور ناک کھچاتا اور گڑتا ہے کبھی کبھی اس کا اوپر کا ہونٹ یکایک سوڑج جاتا ہے پیشاب کا گاہ اور مقعد کو بھی رگڑتا اور کھچاتا ہے

علاج

کسٹرائل اور تالپین کا تیل گرم دودھ میں ملا کر جلاب دیا جائے چھوٹے یا بچے نے دفع ہو جائیں گے چھ ماہ کی عمر کے بچے کے لئے چار ماشہ کسٹرائل اور ابوند تالپین کا تیل کافی ہے۔

(۲) مصبرہ کالا رنگ اور باڑنگ ہوزن ملا کر چار چار دینی پانی سے دیں۔

(۳) چھوٹوں کے لئے Sentonine ڈاکٹری کی مشہور دوائی ہے

ڈاکٹر کے مشورہ کے بغیر نہیں دینی چاہیے۔

ہلکا دیا۔ بچے کو میٹھے پیریز کر ان میں ہر روز کھانا کھلنے کے بعد اسے تھوڑا سا ناک کھلا دیں۔

نفخ

تشخیص: جب بچے کو نفخ یعنی اچھارہ کی تکلیف ہو تو اس کا پیٹ اچھارہ ہوا معلوم ہوتا ہے۔ سائنس منکل آتا ہے۔ پیٹ درد کرتا ہے اور بچے بچپن میں رہتا ہے۔ عام حالتوں میں نفخ کے ساتھ بچے کو قبض کی بھی شکایت ہوتی ہے۔

علاج

اگر نفخ کیساتھ قبض ہو تو تالپین کا تیل ابوند کسٹرائل ۱۲ ابوند سولف کو عرق میں ملا دیں اور ایک ایک گھنٹہ بعد دیتے رہیں یہ ضروری ہے کہ سولف کے عرق کو گرم کر لیا جائے دودھ پلانیوالی ماں ماش کی وال کیلا۔ کچا لا۔ حلو ا کھوا۔ تربوز یا دیگر نفیل

اور پیٹ میں ہوا پیدا کرنے والی کوئی چیز نکالے تو بچے کا پیٹ پھول جاتا ہے اور درد کرتا ہے۔ اس کے لئے مندرجہ ذیل علاج کریں (الف) عرق اجوائن یا عرق پودینہ گرم کر کے چمچہ چمچہ ایک ایک گھنٹہ کے بعد پلائیں (ب) پلہ رتی ہینیک گرم پانی میں گھول کر پلانا دینا بھی مفید رہتا ہے۔ دن میں دو بار سے زیادہ نہ دیں۔ اگر قبض ہو تو ہینیک نہ دیں (ج) قبض ہو تو کسٹر ایل یا ایلٹاس کا جوشاندہ پلائیں (د) پیٹ پر گرم پانی کی بوتل پھیریں۔ (س) اگر پھر بھی مطلب حاصل نہ ہو تو دبی صابن کی اس طرح کی بتی سی بنا کر مقعد کو چھڑکنا داخل کریں۔ اس سے پائینچانہ اور ہوا خارج ہو کر آرام آجائے گا۔

پیش بچے کو دانٹوں کے نکلنے کے زمانہ میں عام طور پر اور غذا میں خرابی کی وجہ سے کبھی کبھی پیش کی شکایت ہو جاتی ہے۔

تشخیص۔ بچے کے پیٹ میں درد اور پیش ہو کر اسے بار بار پاخانہ کی حاجت ہوتی ہے پاخانہ میں کسی قدر لغیمہ یا آؤں اور بعض حالتوں میں خون بھی ملا ہوا ہوتا ہے۔ وہ رفع حاجت کے وقت روتا اور پیٹ کو ملتے کہ نکھتا بھی ہے مگر بہت زور لگانے کے باوجود پاخانہ بخور آتا ہے۔ پیٹ کے دباؤ سے اسے درد بھی محسوس ہوتا ہے بعض دفعہ پیش میں بچے کو تشنج بھی ہو جاتا ہے اور اگر اس مرض کا فوری علاج نہ کیا جائے تو وہ بہت لاغر ہو جاتا ہے اور محض ہڈیوں کا ڈھانچہ رہ کر جل بتلے۔ جب مرض پُرانا ہو جائے تو بچہ کو پتلے پتلے چھوٹے چھوٹے خون اور پیسے کے ٹنگے دست آتے ہیں۔

علاج اگر یہ مرض دانت نکلنے کی عمر میں دس سے تیرہ سال تک ہونے کی وجہ سے ہو تو سورتے میں شکات دانا ضروری ہے جیسا کہ پہلے دانت نکلنے کے

بیان میں لکھا جا چکا ہے۔
اگر دودھ یا غذا کی خرابی سے بچے کو پیچش کی شکایت ہو تو مندرجہ ذیل نسخہ استعمال کئے جائیں:-

(۱) اسپنخول - پیدائہ - ریشہ خطمی اور پھٹانک بھر پانی میں بھگو رکھیں اور چن گھسنوں
بعد لعاب نکال لیں اس میں سے ایک ایک چمچہ دن میں تین مرتبہ دیں۔
(۲) شربت انجیر ماشہ حب آلاس اور بچے کو چٹائیں۔ مرہ یہی تھوڑے پانی میں
گھوٹ کر چمچ چھو پلائیں۔

اگرین Bismith Carb (۳) برستہ کارب
۲ گرین Soda Carb سوڈا کارب

پلوپی کاگ سپل Pulv Ipecac ۱۶ گرین بیکرڈر لے شربت
میں ملا کر چٹائیں۔ اسی ایک ایک خوراک دن میں تین تین بار چٹانی چلی جائے۔ اس نسخہ
کے سلسلے میں ایک بات قابل ذکر ہے۔ اور وہ یہ کہ یہ نسخہ اور اس کی مقدار چھ ماہ کے بچے کے
لئے نمونہ دل ہے۔ اس سے چھوٹے یا بڑے بچے کے لئے اس مقدار میں کمی یا بیشی کیجا سکتی ہے
اس مرض کے شروع میں والدین کو چاہیے کہ وہ بچے کو گرم پانی
میں غسل دیں۔ اس سے اسے آرام اور فائدہ دونوں حاصل ہونگے
انڈے کی سفیدی پانی بٹے ہوئے دودھ میں یا ابال کر سرد کئے ہوئے دودھ میں حل
کر کے دی جائے تو بہت مفید ہوتی ہے کیونکہ طبیعت مفید ہونے کے علاوہ انڈے کی
سفیدی لعاب دار ہونے سے انتڑیوں کے لئے مرہم کا سا اثر رکھتی ہے۔ اسپنخول لعاب
بھی بہت مفید ہوتا ہے اور یہی اثر رکھتا ہے۔

بعض حالتوں میں اس مرض کے لئے تبدیل آب و ہوا بھی مفید ہوتی ہے۔ لیکن پیارے بچہ جانا قطعی مفید نہیں اور خصوصاً اس موسم میں جب وہاں بارشیں ہوتی ہوں۔ چونکہ یہ مرض خطرناک ہے اس لئے اس کے شروع ہی میں والدین اپنے علاج سے مشورہ کریں۔

پیٹ کا درد { وجہ: قبض یا نفخ شکم کی وجہ سے بارہا بچے کے پیٹ میں درد ہونا شروع ہو جاتا ہے۔

تشخیص:۔ درد شکم میں بچہ بہت روتا چلاتا ہے۔ گھٹنوں کو سیکڑ لیتا ہے اور اس کے ہاتھ پاؤں سرد ہو جاتے ہیں۔

علاج:۔ قبض اور نفخ شکم کے بیان میں اس درد کے متعلق لکھا جا چکا ہے کسی قسم کی دوا دینے سے پیشتر یہ معلوم کرنا ضروری ہے کہ درد قبض کے باعث ہے یا نفخ شکم کے باعث۔ اس کے بعد جو قسمی دوا ضروری ہو دی جائے یہاں مزید ایک دو نسخے لکھ دئے جاتے ہیں:۔

(۱) اگر درد قبض کے باعث ہو تو ایک ڈرام کیپسٹریل میں دو ڈرام سولف کا عرق ملا کر دیوین۔

یا

(۲) ایتھاس کا گودا ۳ ماشہ سولف ۲ ماشہ۔ ہینگ ۲ رتی۔ نوشادر ۲ رتی پانی میں کاڑھ کر دیں تو بہت بہتر ہو۔ (۳) گندھک کے تھراپ سلفیورک ایسڈ

Sulphuric Acid کی ایک بوند دو چھپے پانی میں ملا کر دینا **تے اور متلی { وجہ: جب بچے کو تے اور متلی کی شکایت ہو تو سمجھ**

یہ سمجھئے کہ اس کا بعد حصے زیادہ بھرا ہوا ہے یا اس میں کوئی دوسرا نقص پیدا ہو گیا ہے عام طور پر معدے کے حصے زیادہ بھر جانے کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ یا تو ماں بچے کو زیادہ بار چھانوں کا دودھ پلا دیتی ہے یا اگر وہ مصنوعی دودھ پیتا ہے تو اسے ایک بار ہی بہت سا دودھ پلا دیتی ہے اور اگر بچہ شیر خوار نہیں تو وہ کھانا لذیذ ہونے کی وجہ سے زیادہ کھا جاتا ہے۔ اگر اس قسم کی کوئی وجہ نہ ہو تو پھر اس کے ہاضمے میں قوت ہے۔

سرخی لگ جانے سے بلیکے کو زیادہ ہلانے جلانے سے یا زیادہ چپٹ کپٹے پہنانے سے بھی قے ہونے لگتی ہے۔

علاج { اگر بچے کو بار بار قے آتی ہو اور اس کے پیٹ میں کوئی چیز نہ ٹھہرتی ہو تو دودھ بند کر دیں اور جو وجوہات قے اور متلی کی سیان کی ہیں انھیں دور کر لیں اس کے باوجود تکلیف قائم ہے تو مندرجہ ذیل علاج کریں۔

(۱) الائچی خورد سو تف۔ پودینہ اور ٹھٹھ تین تین ماشے کر کے کوٹ لیں اور دودھ پاؤ پانی میں جو شہدیں جب آدھا رہ جائے تو چھان کر ٹھنڈا کر کے سہ ماہ گھنٹہ اس میں لہہ حصہ شوراک کے طور پر دیں۔

(۲) سوڈا اور سمٹھ آدھ آدھ گرین یا ایک ایک گرین ماں کے دودھ میں یا پانی میں خوب گھول کر ہر گھنٹہ کے بعد پلائیں۔ خیال ہے کہ سوڈا یا سمٹھ پانی میں بخوبی گھل جائیں (۳) انھیں موٹی الائچی کا کاڑھا یا عرق استعمال کر میں مفید ہوگا۔

نوٹ ہندوستان میں دست یا اسہال کی سیدی بچوں میں عام طور پر پانی جاتی ہے۔ شیر خوار کے زمانہ میں اور دانت نکالنے کی عمر میں ہزاروں بچے اسہال کی وجہ سے فوت ہو جاتے ہیں۔ لیکن جب کہ پہلے بیان کیا جا چکا ہے۔ چھانوں

سے دودھ پینے والے بچوں کی نسبت مصنوعی خوراک پر پلنے والے بچے زیادہ اسہال کا شکار ہوتے ہیں۔

اسہال کی عام وجہ حسب ذیل ہیں:-
گرمی کا موسم جسم اور خوراک کے معاملے میں صفائی کی کمی۔ گندمی نایاں، تنگ مکانات۔ آب و ہوا کا نقص۔ بازاروں میں فروخت ہونے والا دودھ جس کے نقصانات کے متعلق بہت کچھ لکھا جا چکا ہے۔

مصنوعی دودھ کا موافق آنا یا اس کی مقدار اور وقفوں کو خاطر میں نہ رکھتے ہوئے بچے کو دینا۔ چھاتیوں سے دودھ پینے والے بچوں کو مندرجہ ذیل اسباب سے دست آنا شروع ہو جاتے ہیں۔

ضرورت سے زیادہ دودھ پی لینا۔ ماں کا ہاضمہ خراب ہونا۔ ماں کا تیز سہل۔ لینا حل ہو جانے کی وجہ سے ماں کے دودھ کا موافق نہ آنا۔ فکر و تشویش سے ماں کا ہاضمہ ہو جانا۔ ٹھنڈ لگ جانا۔ بچے کا دانت نکلنا۔

تشخیص { اس مرض کی علامتیں بعض دفعہ معمولی اور بعض دفعہ خطرناک ہوتی ہیں۔ بعض بچوں کو اچانک دست آنے شروع ہو جاتے

ہیں۔ اور بعض بچوں پر آہستہ آہستہ بیماری اثر کرتی ہے جس سے بچے کو عام طور پر مہم۔ گھٹنوں میں دو تین دفعہ پاخانہ آتا ہو اسے چھ سات بلکہ اس سے بھی زیادہ دفعہ اچانک ہونے لگتی ہے۔ اور بار بار بخار بھی آنے لگتا ہے۔ بہت دست آنے سے بچہ کمزور ہو جاتا ہے اس کا تالو بیٹھ جاتا ہے۔

علاج :- کوئی نسخہ لکھنے سے پہلے میں یہ لکھ دینا چاہتا ہوں کہ اگر دست کھل کر

نہیں آتے تو دست فوراً بند نہیں کرے چاہئیں بلکہ پہلے کسٹریل دیکر سپٹ کو اچھی طرح صاف کر لیا جائے اگر کھلے آتے ہوں اور سپٹ میں شکرہ گانٹھ رکھاؤ وغیرہ نہ ہو تو ذیل کے نسخوں میں سے کوئی ایک دے سکتے ہیں۔ دہی اور انگریزی ہر دو طرح کے نسخہ لکھ دے ہیں

(۱) جائیفیل چھوٹا رہوٹھ۔ افیم ہون پانی میں مونگ بزرگوں یاں دو بار دن میں پانی میں دیں۔ ایک سال سے تین سال تک دو بار دن میں۔ ایک دورہ میں ٹھپک ہوں گے۔ ماں یا بچے کی خوراک کھچھی۔ دہی چاول۔ انار مسو کی وال۔

(۲) کمپوٹ چاک پاؤڈر Comp. Chalk Powder ۳ گرین کی مقدار میں بچے کی عمر کا لحاظ ملحوظ خاطر کرتے ہوئے استعمال کرائیں یا پہلے دو تین گرین کر کے پاؤڈر دیکر چاک مکسچر دیں۔

(۳) میگنیشیا کارب Mag. Carb. ایک گرین
بسمتھ سب نائٹراس Bismith SubNitr. ایک گرین
پلوہ ہائی Pulv Rhii. ایک گرین

دیکر انہیں ملا کر پڑ یا بنا لیں اور ایسی ایک پڑ یا دن میں تین بار پانی کے ساتھ دیں۔
(۴) اگر دست سبز رنگ کے ہوں تو سلیفٹ آف لائٹم ایک ایک گرین کی خوراک یا چوٹے کا پانی ایک ایک چھوٹا چھوٹا دن میں تین بار دیں اکبلا یا دودھ میں ملا کر۔

(۵) کثیر۔ معطلی۔ بل گری۔ گل آرینی ہر ایک ۲ ماشہ۔ ذرا ذرا ماشہ۔ ان اشیاء کو پیس کر اور کسی قدر شکر ملا کر ۱/۲ ماشہ دن میں تین چار مرتبہ انار کے پانی میں دیں اور اگر وہ نہ مل سکے تو سادہ پانی میں دیں۔

(۶) چونکہ دستوں سے بچہ بہت کمزور ہو جاتا ہے اور اس کا تالو بیٹھ جاتا ہے اسلئے

اس کی بجالی صحت کے لئے چچہ چچہ سیب کا یا انار کا پتھر اہوارس دن میں چار بار دیں۔
یا چار پانچ بوند سپرٹ ایمونیا اور وٹیک سر د پانی میں ملا کر دیں۔

ہستیا دوسوں کی بیماری جیسا کہ پہلے لکھا جا چکا ہے زیادہ تر ان بچوں
میں پانی جاتی ہے جنہیں بجائے ماں کے گائے کا یا مصنوعی

دودھ ملتا ہو۔ اس لئے بہہ لازم ہے کہ جہاں تک ہو سکے آٹھ نو ماہ تک بچے کی ہر دوش
اس کے ماں کے دودھ پر ہی کی جائے۔ اسہال کی کسی بھی حالت میں بچے کو سالم پھل
برنی پٹیز ملائی کی ہر ف۔ گوشت یا پھلی کے ٹکڑے یا اپنے کھلے میں ہی کوئی چیز نہ دیں۔
جن بچوں کو گائے یا بکری کا دودھ پلایا جا لکے اُن کے سلسلے میں والدین کو چاہئے کہ وہ

دودھ دن میں دو بار خریدیں۔ ایک ہی بار خریدنا ٹھیک نہیں۔ بچے کو جو دودھ پلایا جائے
دو تارہ اور خالص گائے کا یا بکری کا دودھ ہو۔ ملا جلا دودھ اور کبھی کسی جانور کا اور کبھی کسی
جانور کے لئے خاص نقصان دہ ہے۔ ایک تندرست گائے یا بکری پسند کر لو اور جب تک اس کا دودھ
بچے کو ناموافق نہ ہو کوئی تبدیلی نہ کی جائے۔ اس معاملہ میں والدین کو بازاری دودھ کا
استعمال نہیں کرنا چاہیئے۔ کیونکہ وہ میری بیان کردہ شرط پوری نہیں کر سکتا۔

صرف ایک جو ش دیا ہوا دودھ استعمال کیا جائے اور جو دودھ بچہ پیتے پیتے چھوٹ
دے اُس کا دوبارہ استعمال حتیٰ الوسع نہیں کرنا چاہئے۔

اگر بچے کو یکایک دست آئے شروع ہو جائیں تو اُسے دودھ دینا بند کر دو۔
اور ابال کر سرد کیا ہو پانی یا آتش جو دو۔ اس وقت یہ خیال نہ کرو کہ بچہ کھو کا رہے گا۔
جو کا پانی پلانا سسے کوئی خطرہ نہیں۔ وہی کا استعمال ان سب سے بہتر رہتا ہے۔ دوسروں
سے مودہ کمزور ہوتا ہے اور دودھ جیسی چیز بھی ہضم نہیں کر سکتا۔ وہی بہت حد تک ہضم

مشورہ ہے اس کے علاوہ تاثیر میں قدرے قابض بھی ہے۔ اس واسطے بہت مفید رہتا ہے یہ بات قابل ذکر ہے کہ اگر معمولی سردی آجائے تو آپ کو پریشان نہیں ہونا چاہیے لیکن جلد دست آنے شروع ہوں تو فوراً علاج کی طرف توجہ دینی چاہیے کیونکہ بعض صرف ۲۴ گھنٹوں میں مرض شدید صورت اختیار کر جاتا ہے۔

اگر ڈاکٹر نزدیک نہ ہو تو جیسا پہلے لکھا گیا ہے بچے کو دودھ بند کر دیا جائے اسے کوئی سیال چیز نہ دی جائے۔ ضرورت کے وقت الیومن واٹر۔ باری واٹر یا جوش کے بعد ٹھنڈا کیا ہوا پانی دیا جائے اور مندرجہ بالا نسخوں میں سے کسی ایک کا استعمال کرائیں۔

سہیضہ - اگر بچے کو قے اور دست دونوں آتے ہوں تو سمجھ لیجئے کہ مرض سہیضہ کا خطرناک ہے کیونکہ یہ علامات سہیضہ کی ہوتی ہیں۔ اس کے علاوہ بچہ پیچہاں رہتا ہے۔ اسے شدت کی پیاس لگتی ہے۔ ہاتھ پاؤں ٹھنڈے اور چہرے کی رنگت زرد ہو جاتی ہے۔ آنکھیں اٹھ جاتی ہیں۔ پشیماب بن ہو جاتا ہے۔ فوراً کمزور اور خوف ہو جاتا ہے اور انجام اکثر حالتوں میں اچھا نہیں ہوتا۔

علامت - سہیضہ خطرناک مرض ہے۔ اس لئے بغیر کسی دیکھ یا ڈاکٹر کے مشورہ کے مریض کو کوئی دوائی نہ دینی چاہیے لیکن اگر نزدیک ہی کوئی قابل دید یا ڈاکٹر نہ ہو اور مرض ابتدائی حالت میں ہو تو

(۱) موٹی الائچی چھلکے سمیت پانی میں جوش دیکر پیئے کو دیں۔

(۲) محض پیاز کا پانی پنچہ کر اس میں قدرے نمک ملا کر چھ چھچھ آدھ آدھ گھنٹہ کے بعد دیں کافی فائدہ ہوگا۔

(۳) است اجوائن ست پودینہ اور شک کا فورہ ہون لیکن ایک سفید اور صاف شیشی

میں ڈاکٹر دھوپ میں رکھ دیں تیل سا ہو جائیگا۔ تیل پانی میں دو دو بوند ڈال کر دو دو گھنٹے کے بعد دیں۔ امرت دھارا بھی اسی طرح استعمال کر سکتے ہیں۔

(۴) آگ کی جڑ کا چھلکا ایک تلوہ کالی مرچ ہم تولے الگ الگ کوٹ پیس ملا کر ادرک کے دس تولہ رس میں اچھی طرح رگڑ لیں۔ جب گولیاں بنانے لائق ہو جائے تو مونگ کے برابر گولیاں بنا کر سائے میں رکھالیں جس بچے کو سفید ہو گیا ہو اسے دو دو گھنٹے بعد ساوہ پانی سے نصف نصف گولی کھلائیں۔ بڑی عمر کے بچوں کو ضرورت پڑنے پر چار گولیاں ایک وقت میں دیں۔ امید واثق ہے کہ چار روزہ میں ہی فائدہ نظر آئیگا میرا بارہا کا تجربہ نسخہ ہے۔ دوائی کی اچھا تک ضرورت پڑ جائے اور تیار موجود نہ ہو تو ادرک کے رس کے بغیر بھی گولیاں بنا کر فوراً استعمال کریں۔ اور احتیاطاً حکیم ڈاکٹر کی تلاش کریں وہ بہتر خدمت کر سکتے گا۔ بچے کو کھانے کو کچھ نہ دیں۔ تھوڑا دو دوھ اور لالچی کے پھلکے کا پانی کافی ہے۔ شہر میں سفید پھیلا ہو تو شہر چھوڑنا چاہیے۔ اس موسم میں کوئی کچی چیز نہ کھانی چاہیے حتیٰ کہ پانی بھی اُبال کر اور ٹھنڈا کر کے پینا چاہئے۔ جب بچہ پیشاب کرتا ہے تو فرش پر سفید بچے کے پیشاب میں تلچھٹ

عام طور پر جب ذیل میں :- ماضیہ کی خرابی جگر کی گرمی۔ والدہ پلے پکے کا بادام پستہ وغیرہ اشیاء کا استعمال۔

علاج (۱) لیمو کا رس ۱۰ تولہ چھ تولہ پانی میں ملائیں صبح شام رات اسی طرح پلاتے ہیں۔ ایک سال سے بڑے بچے کے لئے لیمو کا رس ایک تولہ ملا لیں۔

(۲) ایک بوند ہائیڈرو کوارک اسٹات بوند پانی میں ملا کر کھ چھوڑیں اور اس میں سے ایک نوں صبح اور شام چراتے کے خیساندے میں ملا کر پلایا کریں۔ اگر ہائیڈرو کوارک کی بجائے

نائرک ایئر (شوے کا تیزاب) موجود ہو تو اس کی ایک ہونڈ پانی میں دیں اس سے ہاضمہ درست ہو جائیگا۔ جھوک خوب لگے گی اور پیاب کے نقائص دور ہو جائیں گے لیکن تیزاب کا استعمال کرنے سے پہلے اس بات کی احتیاط ضروری ہے کہ ایک ہونڈ سے زیادہ نہ پڑ جائے (۳) اگر متذکرہ بالا علاج سے ٹھیک نہ ہو تو چمکے گا پانی دیں یا سادے پانی میں ذرا سا کھانے کا سوڈا ڈال کر پلائیں۔ ضرور فائدہ ہوگا۔

ہدایات :- کوئی دوا دینے سے پہلے مندرجہ ذیل ہدایات پر عمل کر لیا جائے۔ معمولی بیماری ان سے رفع ہو جاتی ہے۔

بچے کو خوراک کم دیں۔ گاڑھے دودھ اور پیٹھے سے پرہیز کریں۔ شام کے بعد کھانے کو کچھ نہ دیا جائے صبح کے وقت لٹے ہی تھوڑا سا پانی پلانا مفید ہے۔

بعض لوگوں کو یہ غلط فہمی ہوتی ہے کہ ہمارے پانی پلانے سے بچہ بیمار ہو جائے گا۔ لیکن یہ بات بالکل غلط ہے۔ نہ ہمارے پانی پینے سے جیسا کہ پہلے لکھا جا چکا ہے مودہ اور انتڑیاں دھل جاتے ہیں۔ ہاضمہ بڑھتا ہے اور پیاب کے نقائص دور ہوتے ہیں۔

زکام :- زکام کو جس قدر معمولی بیماری خیال کیا جائے اتنی ہی یہ خطرناک ہے۔ اگر اس کی طرف سے بے توجہی برتی جائے تو پھر انا ہو جائے اور پھر بہت

علاج معالجہ کے باوجود بھی رفع ہونے میں نہیں آتا۔ نوجوان اور بڑے بڑے تو شاید اس کا مقابلہ کر سکتے ہیں لیکن بچہ اس کا مقابلہ کرنے کی استطاعت اپنی جسم میں نہیں رکھتا۔ بعض وقت زکام جلدی اچھا ہو جاتا ہے لیکن اگر اس کے بعد پوری احتیاط نہ رکھی جائے تو بعد کے نتائج بے حد خطرناک ہوتے ہیں اور بچے کو کان بہنا، کھانسی، نمونیا اور دوسری بیماریاں ہو جاتی ہیں۔ مزید براں جن بچوں کو زکام کی

پُرانی بیماری ہو ان پر اکثر اس بیماری کے نئے حملے بھی ہوتے رہتے ہیں اس لئے زکام میں غفلت کرنا بچے کو مصیبت میں ڈالنے کے مترادف ہے۔ والدین کو چاہیے کہ اسے معمولی بیماری سمجھ کر نظر انداز نہ کریں بلکہ فوراً اس کے علاج کی طرف توجہ دیں۔

وجہ کا: زکام عام طور پر سردی لگ جانے کی وجہ سے بچے کو ہو جاتا ہے اور بانقوں کی نسبت دودھ پیتے بچوں کو جلدی ہو جاتا ہے۔ کمزور و رنجیدہ بچوں کو معمولی وجہ حرارت کی تبدیلی سے بھی زکام ہو جاتا ہے۔ اگر ننھے بچے کے غسل میں بے احتیاطی برتی جائے یا تیز ہوا میں اسے باہر لایا جائے تو بچے کو زکام ہو جاتا ہے۔ گردوغبار، کمرہ کے اندر آگ سے پیدا کی ہوئی حرارت اور مکانوں کی کثافت و غلظت سے اکثر بچوں کو زکام کی بیماری ہو جاتی ہے۔

علاج: آگ کی چڑکا چھلکا ایک تولہ۔ افیون تین ماشہ خوب پیس کر پانی سے ڈیڑھ ڈیڑھ رتنی کی گولیاں بنائیں۔ صبح شام بچے کو اس گولی کا نصف نصف دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔ اگر دودھ نہ ہو تو پانی میں ہی گھول کر دیں۔ ایک ہی دن میں چلتے ہوئے زکام سے نجات حاصل ہو جائے گی۔

ان گولیوں کے استعمال سے ایک رات پینتیر بچے کو جب ذیل جو شانہ پلاوے تو زکام ہوا بلغم رواں ہو جائیگا۔ صبح گولیاں استعمال کر کے زکام رفع ہوگا۔ گل بنفشہ ایک ماشہ، کرڈھٹی ماشہ، سونف ماشہ، لالچئی خورد و دہ ماشہ، فلفل دہانہ ایک عدد۔ ان سب چیزوں کو پاپاؤ پانی میں جوش دیں جب چوتھائی پانی رہ جائے تو چھان کر داسی مہری ملا لیں اور گرم گرم پلا کر بچے کو سلائیں۔ اگر بچے کو زکام کی وجہ سے درد ہو تو مٹھے پر کیسرا دافیم کا لپک کریں۔

اگر زکام میں بلغم اندر رُک گیا ہو یا زیادہ گاڑھا ہو گیا ہو تو ایسی حالت میں مندرجہ ذیل تین سنواروں میں سے کسی سے دُور کیا جاسکتا ہے۔

(۱) کا پھل ایک پیسہ کالے کرپس رکھیں اس کی بچے کو ذرا سی سنوار دیں۔

(۲) نمک چھکنی ایک پیسہ کی لیکر پیس رکھیں ہلکی سی چٹکی سنوار کریں۔

(۳) مولف ایک تولہ چینی یا شیشے کی پیالی میں ڈالیں اوپر دو تولہ آگ کا دودھ

ڈال کر ہلاتے رہیں۔ جب سوکھ جائے تو پیس کر چھان لیں۔ اس کی بالکل ذرا سی سنوار بچے کو دیں۔ اگر چھینکیں بند نہ ہوں تو بچے کی ناک کو صاف کر کے تھوڑا سا لکھی اندر لگا دیں۔ روٹی کھانے کے بعد بچے کو سنوار نہ دیں۔ اگر بلغم چھاتی میں جمع ہو گئی ہو تو گھٹن میل پلہ امانتہ کو ششادہ پلائیں۔ تے ہو کر سب بلغم خارج ہو جائے گی۔

ہدایات: والدین کو چاہیے کہ پتے بچوں کو زکام کے مریضوں سے دُور رکھیں کیونکہ زکام بھی کسی حد تک منفری بیماری ہے اور بچے پر اس کا اثر زیادہ جلدی ہوتا ہے۔

بچے کو جہاں تک ہوتا زہ ہوا میں رکھا جائے کیونکہ تندر اور تدا یک کردوں میں زکام کو تقویت ملتی ہے۔ بچے کو زکام کی حالت میں بہت زیادہ لپیٹ لپیٹ کر کھنا بھی مناسب نہیں کیونکہ اسے نازہ ہوا کی بے حد ضرورت ہوتی ہے۔

والدین کو چاہیے کہ زکام کی مرض میں مبتلا بچے کو ایسے کمرے میں رکھیں جو گرم ہونے کے باوجود اس میں روشنی اور ہوا کا کافی انتظام ہو۔

اگر اسے بخار بھی ہو تو ستر پر لٹا کر کہیں غسل کے سلسلے میں بھی بہت نہ زیادہ احتیاط کی ضرورت ہے۔ اگر بچہ چھاتیوں سے زیادہ دودھ نہ حاصل کر سکے تو پیپ

یا ہاتھ سے چھاتیوں کا دودھ نکال کر بچوں کو پلایا جائے۔

نمونہ انجینہ کی بیماری زیادہ تر چھ ماہ سے لے کر دو سال کی عمر کے بچوں کو گرم سرد ہونے سے ہوتی ہے۔ اس مہلک مرض سے ہر سال سردیوں کے موسم میں ہزاروں ننھی جانیں تلف ہو جاتی ہیں۔ اس کی سب سے بڑی وجہ والدین کی بے احتیاطی اور موقع پر مصالح کا مشورہ نہ لینا ہے۔ والدین کو چاہیے کہ اپنے بچوں کو سردی اور نمونہ سے بچائیں اور سکایت ہو جانے پر اپنے معالج کی امداد حاصل کریں۔

تشخیص جب بچہ تیز سانس لینے لگے اس کی چھاتی میں سے ساں ساں کی آواز آئے۔ کھانتے وقت روئے تو ماں کو کچھ لینا چاہیے کہ وہ بیمار ہو گیا۔ اگر اس وقت بھی احتیاط برتی گئی تو اس کا اس مہلک مرض میں مبتلا ہو جانا یقینی ہے۔ مندرجہ بالا علامات کے علاوہ اسے بخار ہو جاتا ہے جس کی شدت شام کے وقت بڑھ جاتی ہے۔ بخار کی حرارت عام طور پر ۱۰۲ تا ۱۰۴ درجہ ہوا کرتی ہے۔ بچہ بے چین رہتا ہے۔ خواب میں چونک چونک پڑتا ہے۔ ہلکی ہلکی کھانسی اٹھتی ہے۔ نبض کی رفتار ۱۳۰ سے ۱۵۰ اور سانس ۵۰ سے ۷۵ مرتبہ ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ بچے کو قبض ہو جاتی ہے۔ شدت کی پیاس لگتی ہے۔ ہونٹ سرخ ہو جاتے ہیں۔ ناک کے نیچے بار بار پھونکتے ہیں اور کچھ منہ کھول کر سانس لیتا ہے۔ کچھ اکثرے ہوش ہار پڑتا رہتا ہے اور اگر مرض کی شدت ہو تو ہڈیاں یا تشنج بھی ہونے لگتا ہے۔

علاج میں نے رسالہ علم و عمل ماہ فروری ۱۹۳۷ء میں نمونہ کا ایک مجرب نسخہ دیا تھا۔ چونکہ وہ تجزیہ کے بعد تیر بہت ثابت ہوا ہے اس لئے اسے یہاں نقل کئے دیتا ہوں:-

(۱) بارہ مہینے کا سینک تو نہ پھر لیکر اور چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر کے ہفتہ بھر آگ کے دودھ میں بھگو رکھیں۔ پھر نکال کر آگ کے پتے۔ نیم کی جڑ۔ گلو کی سیل یا گھیکوار کے پٹھے میں سے جو چیز مل سکے ایک چھٹانک اور پراہ ایک چھٹانک پیچے رکھ کر پیلے میں بند کر کے سات کیرڈیاں کر کے ایک دن بھر دھوپ میں رکھائیں۔ اور رات کو ایک گڑھے میں آدھن جنگلی اُپلے کی آنچ دیں صبح ٹھٹھا ہوئے پر نکال لیں۔ آدھن میں کربنصال رکھیں۔ بنو بنے کا مجرب زرد انتر سہل الحوصل اور ستا نسخہ ہے۔

تین سال سے چھوٹے بچے کو ۳، ۳، ۳ گھنٹہ کے بعد تین ماشہ شہد سے چٹائیں پہلی خوراک سے ہی فائدہ ہونے لگے گا۔

تین سال سے بڑے بچے کے لئے ۱۔ ارنی کی خوراک کافی ہے۔

اگر منہ رچ بالا علین مرض کے بڑھ چکے ہر شروع کیا گیا ہو تو ساتھ ساتھ برانڈی کی یا اگر وہ دہلے تو دیسی شراب کی ۱۰-۵ اونٹا میں تھوڑے سے گرم پانی میں ملا کر چوبیس گھنٹوں میں چار بار دی جائیں۔ یہ خیال رہے کہ یہ مقدار تین سال سے کم عمر بچے کے لئے ہے۔ اس عمر سے بڑے بچوں کو ۲-۲۵ اونڈا اور بالغوں کے لئے ۶ سے ۸ ماشہ برانڈی یا شراب کا استعمال کیا جائے۔

(۲) ایمرنیا کلورڈم کریں۔ واسنیم ایسی کاک۔ اونڈا سرپ ٹو کو اڈرام پانی ۳ ڈرام ایک سال کی عمر کے بچے کو ہر چار گھنٹہ بعد اس میں سے ایک ایک ڈرام دیتے رہیں۔ اور اس سے بڑے یا چھوٹے بچے کے لئے عمر کے مطابق اس مقدار میں کمی بیشی کر لیں۔ قبض کو اڈنڈ کے تیل سے رفع کیا جا سکتا ہے۔

مالش۔ ان میں کم از کم دو بار بچے کے سینے پر کافور کے تیل کی مالش کی

monia Chloride Vinum Ipecac Syrup Tolu.

جائے تو بہتر ہے۔ بابو نہ یا تارپین کا تیل بھی مفید ہے۔
 شربت بخار - ۱۰۵ درجہ بخار ہوئے پر برف کے پانی کی سرپٹیں رکھی جائیں
 اور ۱۰۵ درجہ پر حرارت جب پہنچے تو فوراً چھوڑ دینی چاہیے۔
 سینہ کو مالش کے علاوہ سینک دینا اور گرم رکھنا بھی ضروری ہے اور مندرجہ ذیل
 طریقے بہتر ہیں۔

(۱) چھاتی پر ایک طرف سے پکی ہوئی تو سے کی روٹی تل کے تیل سے چھڑک کر باندھیں
 (۲) گرم اینٹ سے سینک دیں۔
 (۳) روٹی کی جاکٹ پہنائیں۔
 (۴) اس مطلب کے لئے اینٹی فلیجین (ولایتی - وائی) لگائیں۔ یہ نہایت
 مفید ثابت ہوئی ہے۔ ادویات فروش کی دکان سے خرید کر سپر لکھے طریق کے
 مطابق استعمال کریں۔

سسر سر بھی ایک طرف پکی ہوئی اور تل کے تیل سے پھڑی روٹی باندھیں۔
 اور مندرجہ بالا طریق پر تیل کی مالش کریں۔ بچے کو ایسے کمرے میں رکھا جائے جس
 کی حرارت معتدل ہو۔ جو روشن ہو۔ تاریک اور مندار نہ ہو۔ وہاں کسی قسم کا گرد و غبار یا
 فرنیچر وغیرہ نہ ہو۔ ہوا کچھ ٹھانڈی آئے۔ اسے کم یا زیادہ کر کے کا انتظام ہو۔ کمرے میں اچھے
 چلے ہوئے کوٹوں پر پانی کا دیگچڑھا دیں۔ اس سے جو بخار پائے گی اس میں آکسیجن
 کی بہتات ہوگی جو پھیپھڑوں کے لئے نہایت مفید ہوگی۔
 اگر بچہ چھوٹا ہو تو اسے نہایت احتیاط سے لے کر کمرے میں پھر میں مگر حتیٰ الوسع بچے
 کو ملایا جھلایا جائے تو نہایت مفید رہتا ہے۔

Antiphlegystine - بچے پھوٹے بچوں کی صفحہ پر باندھنا چاہیے۔

نقدار۔ غذا روز و ہضم اور تقویت بخش ہو۔ یہ بہتر ہے کہ تھوڑے تھوڑے وقفے کے بعد چائے ملا دو و دھو یا جائے۔ مریض کو پانی پلانے میں کچھ سی نہ کی جائے البتہ پانی شیر گرم ہونا چاہئے۔ ماں باپ کو چاہیے کہ جوں ہی مرض کی علامات نمودار ہوں لائق ڈاکٹر وید کا علاج کرائیں اور ایک دو الٹی چھوڑ کر دوسری اور دوسری چھوڑ کر تیسری استعمال نہ کرائیں۔ پہلے لائق وید یا جیم ہاؤڈ کٹر وڈھ لیں۔ اس کا علاج کرائیں۔ پرانا پیر بھر و سہ کہیں۔ بار بار پوری احتیاط اور علاج سے بچے شفا پا جاتے ہیں۔ یہ جانوں کی اولاد بدلی نہایت مضر ثابت ہوتی ہے۔

کھانسی کھانسی بھی ان امراض میں ہے جو بچے کو سردی لگ جانے سے خود یا والدہ کے ترشی استعمال کرنے سے۔ زیادہ رونے سے۔ لقلیل غذا کے استعمال سے۔ کام کے بعد۔ تانوکے آگے کوڑھانے سے۔ زیادہ گھی پڑی ہوئی غذا کے بعد عموماً اور قیل کی غذا کے بعد خصوصاً پانی پی پینے سے کھانسی پیدا ہو جاتی ہے۔

کھانسی جیسا کہ عام لوگ جانتے ہیں کئی قسم کی ہوتی ہے خشک کھانسی بلغمی کھانسی۔ اور کالی کھانسی۔ اگر کھانسی خشک ہو اور اس کے ساتھ بچے کو سانس کھینچنے کی شکایت نہ ہو تو زیادہ اندیشہ نہیں لیکن اگر بچے کے پیچھڑوں میں بلغم جمع ہو گئی ہو تو اس سے کم کئی Asthma ہو جائے گا اندیشہ لاحق ہو جاتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ کھانسی وقت بلغم بچے کے گلے تک آتی تو ہے لیکن وہ اسے تھوہرے کی بجائے نکل جاتا ہے۔ اور اسی وجہ سے تمام خرابی پیدا ہو جاتی ہے۔ کھانسی کا فوراً علاج کرنا چاہیے ورنہ اس کے خطرناک صورت اختیار کر لیتا اس کا علاج ہے۔ میں یہاں صرف خشک کھانسی اور بلغمی کھانسی کا ذکر کروں گا۔ کالی کھانسی کا ذکر آگے متغیری امراض

میں آئے گا۔

بلغمی کھانسی

بچے کی چھاتی میں بلغم بولتی ہے، ضرر خرابی آواز آتی ہے۔ بڑے بچے بلغم تھوکتے ہیں، چھوٹے آؤٹیر خوار بچے ایسا نہیں کر سکتے اور اُسے بھگلیتے ہیں جس سے بیماری بڑھ جاتی ہے بچہ بچہ رہتا ہو۔ راتوں کی نین حرام جاتی ہو علاج۔ کھانسی کے مریض بچے کو سردی سے محفوظ رکھیں۔ اور اس مطلب کے لئے اُسے گرم کپڑے پہنائیں اور اُسے دن میں تین چار مرتبہ گرم پانی کی بھاپ پہنچائیں اور اس مطلب کے لئے گرم پانی کی دیکھی اس کی چار پائی کے قریب رکھیں، اگر گھولتے ہوئے پانی میں ذرا سا نوٹاد ملا لیں تو بے حد مفید ہوگا۔

سانس کی تکلیف۔ اگر بچے کو سانس لینے میں تکلیف محسوس ہو تو اس کے سینے اور پیٹ کو گرم فلائین سے سینک دیں۔

قبض کسٹریل سے منع کریں۔

بلغم۔ جب بلغم خارج نہیں ہوتا تو ننھے بچوں کے لئے بے حد تکلیف دہ ثابت ہوتا ہے بلغم بچے کی چھاتی میں بولتا ہے یعنی خرخرکی آواز آتی ہے۔ اُس وقت والدین کو چاہئے کہ وہ بچے کی چھاتی سے بلغم کو نکالنے کی کوشش کریں۔ اس مطلب کے لئے مندرجہ ذیل طریقوں پر عمل کریں:-

(۱) مصری اور سہاگہ ہوزن ملا کر دودھ دیتی چٹائیں یا دودھ میں پلا دیں اس سے بلغم تیار ہو کر چھاتی صاف ہو جائے گی۔

(۲) گھگھریل پلا ماشہ پانی میں جو ش دے کر چھان کر پتے کو پلائیں۔ قے ہو کر بلغم خارج ہو جائے گا۔

(۳۱)۔ ابند و انجم اپنی کاک میں ۶ ماشہ گرم پانی یا عرق سونف اور چھ ماشہ شہد باندھ کر دوا ایک بار ہی بچے کو پلائیں اس سے بچے ہو کر بلیغ خارج ہو جائے گی۔

(۳۲) مرکب پتلی (دھ) آگ کی جڑ کا چھلکا ملٹھی اور افیون ہموزن لیکر مونگ کے برابر گولیاں بنائیں اور پانی میں گھس کر ایک ایک گولی صبح شام اور رات پلائیں ۶ شیشہ خولہ بچے کی ماں کو شربت بنفشہ (اپنا تیار کر لیا ہوا) استعمال کرنا چاہیے شربت میں عرق کا دواں اور سرد یا گرم پانی حسب موسم بقدر حاجت ملانا چاہیے۔

ہدایات:- کھانسی کی حالت میں بچے کو سردی سے محفوظ رکھیں۔ اگر مریض بچہ شیشہ خوار ہو تو اس کی ماں سرد تلخ کھٹی میٹھی چیزوں سے پرہیز کرے اور اگر تلخ ذرا بڑھو تو اسے ان چیزوں سے پرہیز کر لیا جائے۔ اس کے علاوہ کڑوا تیل اور تادپین کا تیل ہموزن لے کر ملا لیں اور ذرا گرم کر کے دس منٹ چھاتی پر مالش کریں پھر روئی سینک کر چھاتی پر رکھیں اور چوڑی پٹی باندھ دیں۔

خشک کھانسی بچے کو کھانسی تو بہت آتی ہے لیکن بلیغ خارج نہیں ہوتی نہ ہی بلیغ سینے میں رہتا ہے۔ ایسی حالت میں گرم تر چیز دے کر گلے کو تر کرنا چاہیے (۱) مندرجہ ذیل جو شانہ اس کے لئے نہایت مفید ہے۔

گل بنفشہ ایک ماشہ ٹٹھی تین ماشہ عناب تین عدد سوڑیاں ۳ عدد بہدانہ ۱ ماشہ۔
چھوٹی الائچی ۱ ماشہ کوزہ مصری ۲ ماشہ صبح اور رات پلائیں۔

(۲) سہاگہ بریاں ایک حصہ۔ داندہ الائچی خورد و دستہ۔ کوزہ مصری چار حصہ ملا لیں۔
پتلی بچہ دو تین گھنٹہ کے بعد چھایا دیا کریں۔ (۳) پتلی نوشادر سونف کے عرق میں گولہ کر پلاسٹ سے خشک کھانسی میں فائدہ ہوتا ہے۔ تھوڑا تھوڑا کھیں چٹانائی مفید تیار ہے۔

۱۔ الائچی انگلی گارہن پینا (دون میں ۳-۴ بار) بہت مفید ثابت ہوا ہے۔

متعدی امراض

بچے کی متعدی بیماریوں میں سے اہم کے نام جب ذیل ہیں :-

(۱) کالی کھانسی (۲) خسرو (۳) چچک (۴) تپ بھر کر یا ٹائیفائیڈ

و نحوہ :- یہ تمام متعدی بیماریاں چھوت سے پیدا ہوتی ہیں۔ اگر گھر کا ایک بچہ ان میں سے کسی مرض میں مبتلا ہو جائے تو اگر اسے دوسرے بچوں سے علیحدہ نہ رکھا گیا تو دوسروں کا بھی اس میں مبتلا ہو جانا لازمی امر ہے۔ چھوت سے بیماری کے جراثیم اگر دوسرے بچوں کے جسم میں چلے جاتے ہیں اور چونکہ ان میں قوتِ مدافعت بالذات کی نسبت بہت کم ہوتی ہے اس لئے جب کسی مریض کے جسم سے جراثیم مختلف طریقوں سے جن کا ذکر پہلے کیا جا چکا ہے ان کے جسم میں داخل ہوتے ہیں تو وہاں بیماری کا بیج بونٹے ہیں اور جب یہ جراثیم خون اور جسم کے ریشوں میں پھیلنے لگتی ہیں اور جلد میں ہو جاتے ہیں تو بیماری کی علامات نمودار ہونے لگتی ہیں۔

مریض کے جسم سے یہ جراثیم سانس، پسینہ اور تھوک وغیرہ کے ذریعہ خارج ہوتے ہیں اور ہوا پانی، خوراک، کھیتوں، چھروں، بلیوں، کتوں وغیرہ کے ذریعہ دوسروں تک پہنچتے ہیں۔ کسی متعدی مرض میں مبتلا بچے کے گھر پہنچے کونہ جانے دیں۔ اس کے گھر سے دودھ، پانی یا کوئی کھانے کی چیز اپنے گھر نہ لائیں خصوصاً متعدی امراض کے دور میں کھیتی بھرتی کتنا گھر گھومتے ہیں ان سے اپنے گھر کو پاک رکھیں۔ چھوت :- ان بیماریوں کی علامات کتنے دنوں میں نمودار ہوتی ہیں اور کب تک چھوت کا اثر رہتا ہے یہ بات متدرج ذیل جدول سے بخوبی روشن ہو جائے گی :-

نام مرض	بھوت کے بعد عام طور پر جتنے عرصہ میں علامات نمودار ہوتی ہیں	زیادہ خطرہ مرض کا کن دنوں میں ہوتا ہے	بھوت کا اندیشہ کب تک ہوتا ہے ؟
کالی کھانسی	چودہ دن کے اندر اندر	۴ سے ۱۴ دن تک	کھانسی شروع ہو کر کچھ مہینہ تک
خسرہ	" " "	۵ سے ۱۰ دن تک	جینکڑا اور کھانسی چندہ ہو جائے
چیچک	۱۲ سے ۱۴ دن تک	۴ سے ۱۴ دن تک	جینکڑا کھڑنہ ناز جائیں
سپتھرک (ٹائفائڈ)	گیارہ دن کے اندر اندر	۱۰ سے ۲۸ دن تک	جینکڑا پٹا پر خون نما ڈالا جائے

جزل ہدایت :- گھر میں سے کسی کو مندجہ بالا بیماریوں میں سے کوئی بیماری لاحق ہو چکے تو گھر والوں کا سب سے اول فرض یہ ہے کہ بانی تشریف آوروں کو بھوت سے بچائیں (۱) مریض کے کمرے میں اس کے خبرگراں کے سوا کوئی نہ جائے اور جہاں تک ہو سکے خبرگیر وہ شخص ہونا چاہیے جو خود بھی پہلے اس بیماری میں گرفتار رہ کر صحیح ثابت ہو چکا ہو۔

(۲) گھر کی نالیوں کو اچھی طرح صاف کر کے ڈس انفیکٹ کیا جائے جب کسی شہر میں بانی مرض پھیل رہی ہو اس وقت ہر شخص کو چاہیے کہ وہ اپنے مکان کی نالیاں ڈس انفیکٹ کرنے والی دو سے صاف رکھے۔ ہیننگ اور چونے کا بانی اس کام کے لئے بہت مفید ہیں

(۳) پانی کے ذرائع اور پانی کے برتنوں کو صاف رکھو۔ کھڑوں میں لال وودا پوتا شیم پینکٹ ڈالو۔ پانی کو ابال کر پیو۔ ایسا ہو سکتا ہے کہ پانی بظاہر صاف خوشگوار اور ٹھیک ہو لیکن اس میں بیماری کے جراثیم موجود ہوں۔

(۴) جس گھر میں کسی متعدی بیماری کا مریض ہو اس گھر کے بچوں کو نہ سکول اور نہ دوسرے گھروں میں جانا چاہیے۔

(۵) متعدی امراض سے مر جانے والے بچوں کی لاشوں سے بھوت پھیل سکتی ہے

اس لئے انہیں بغیر کسی تاخیر کے جلا دیا جائے یا دفن کر دیا جائے۔

(۷) مریض کے کمرے میں خوشبو یا عطریات کی اتنی ضرورت نہیں جتنی تازہ ہوا روشنی اور صفائی کی۔

(۸) مریض کو فرش پر ہرگز نہ تھوکنے دو۔ بلکہ کچھ ہونے چوتے کا ایک بھرا ہوا برتن اس کے پاس رکھو تاکہ وہ اس میں تھوکتا رہے۔ رُومال کے طور پر جو کپڑے استعمال کیے جائیں انہیں یا تو جلا دیا جائے یا کوڑوں میں ڈالنے (Pot. Permanganate) والی دوائی کے پانی اور کاربالک صابن سے دھو دیا جائے۔

چیچک اس مرض کو سینٹل اچھلانی اور مائا بھی کہتے ہیں۔ یہ ایک بڑا اچھلناک و خفّی مرض ہے، اس میں پہلے تیز بخار آتا ہے پھر تمام جسم پر سور کی مانند لال لال پھینیاں نکلتی ہیں بعد ازاں ان میں پانی سا بھر جاتا ہے۔ اور ان کے ارد گرد کا مقام لال اور متورم ہو جاتا ہے بچے کو بخار کے ساتھ ساتھ ان پھینیوں میں شدید درد معلوم ہوتا ہے۔ اس کیلئے روز نہایت بے چینی اور تکلیف سے گزارنے کے بعد پھینیوں پر کھڑکھڑاہٹ ہے جو تین چار ہفتے کے بعد گرجاتی ہے اور تمام جسم داغ داغ نظر آتا ہے۔

بعض بچوں کو یہ چیچک اتنی بہتات سے ہوتی ہے کہ سرمہ ناک آنکھ کان پھینیوں سے کچھ چھٹا نہیں رہتا کئی بار بستر یا کپڑے کی رگڑ سے پھینیاں جھیل جاتی ہیں یا ان میں کپڑا چپک جاتا ہے تو بچے کو بے انداز تکلیف ہوتی ہے بعض بد قسمت بچوں کی آنکھوں کی پٹلی کے مقام پر چیچک نکل کر انہیں ہمیشہ کے لئے اندھا بنا جاتی ہے۔

پہلی علامت عام طور پر اچانک ہی سردی سے بہت زور کا بخار ہوتا ہے اور دوسرے دن دگر تپے بے چینی کی شکایات لاحق ہو جاتی ہیں۔

بچہ کمزور اور نازع حال نظر آتا ہے دوسرے روز تمام جسم پر لال رنگ کی چھوٹی چھوٹی پھینیاں نظر آتی ہیں جو ایک یا دو دن رہ کر مٹ جاتی ہیں اس کے بعد تیسرے چوتھے دن چیچک کی لال پھینیاں نکلتی ہیں جب یہ پھینیاں نکلنے لگتی ہیں تو بخار کچھ کم ہو جاتا ہے جب ان میں پیپ بھرنے لگتی ہے تو درجہ حرارت کچھ زیادہ ہو جاتا ہے جب پیپ کو بھرے تین دن ہو چکے ہیں تو بخار ہلکا ہونے لگتا ہے اور کھڑنڈ پکنے کے زمانہ میں بالکل کم ہو جاتا ہے ۴

چھوٹ چیچک کے مریض کو چھوٹے سے اُس کا استعمال شدہ رومال کپڑا وغیرہ پکڑنے سے تیزی سے مریض کی خدمت کرنے والے کسی شخص کے ساتھ اٹھنے بیٹھنے سے یہ مرض دوسرے لوگوں تک پھیلتا ہے اور جب وہ کسی بچے کو اٹھاتے کھلاتے پلاتے ہیں تو ان میں چیچک کا زہر سرایت کر جاتا ہے چیچک کے اترے ہوئے گھڑیلوں کو لاپرواہی سے پھینک دیا جائے تو ان کے ذرے ہوا میں اُڑنے پھرتے ہیں اور وہ اس مرض کو پھیلانے میں بہت حد تک معاون بنتے ہیں۔

علاج سب سے بڑا علاج تو اس مرض کا یہ ہے کہ یہ مرض آنے ہی نہ دیا جائے اور یہ سب کے اپنے اختیار کی بات ہے چیچک کا ٹیکہ اس کا یقینی حفظ و مقدم ہے اور آئندہ فصل میں اس کا مفصل ذکر کیا گیا ہے (۲) اگر یہ مرض ہو جائے تو پتہ لگتے ہی بچے کو صبح شام چوتھائی چوتھائی رقی خالص کشمیری کیسرہ دو دفعہ میں گھول کر دو روز پلائیں اس سے چیچک کا تمام زہر جو جسم کے اندر ہو گا باہر نکل آئے گا (۳) بعد ازاں انگور یا انگور کا رس دینا

۱۔ جبکہ بچہ اس کوئی چیچک کا مریض ہوا ہے سرکاری دفتر سے یا شہزادہ شاہی ملجائی سے۔

کافی طور پر دوائی کا کام دیتے ہیں۔ دوا کی دوا ہے اور خوراک کی خوراک۔ مقلد کوئی خاص مقررہ نہیں۔ موٹے طور پر جتنی خوراک بچہ دن رات میں لیتا ہے اس سے چھٹا آٹھواں حصہ دے سکتے ہیں۔ انگور کا میخ نہ ہو تو آدھی چھٹا تک متقی کا جو شانہ پوچھیں گھنٹوں میں تھوڑا تھوڑا کر کے پلائیں (۴)۔ چھپک میں عام طور پر دیگر دوائی کی ضرورت نہیں رہتی۔ اگر نمونہ یا دیگر کوئی علامات ظاہر ہوں تو ان کا علاج غور ضرور کرنا چاہیے۔ ورنہ پرانی سستی سنائی روایتوں کے زیر اثر علاج سے لاپرواہی کرنے میں بچے کو خواہ مخواہ موت کے منہ میں دھکیلنا ہے (۵)۔ کھرنڈ پھل جلے تو اس پر نیم کی پتی کا سفوف یا مردہ سنگ نہایت باریک پیس کر اور کڑھچان کر کے چھڑکیں۔ بورک ایسڈ Boric Acid بھی مفید ہے (۶)۔ مریض کے کمرے میں حرل اوزنیم کی پتی کا صبح شام دھواں دینا مفید رہتا ہے (۷)۔ مریض کے گھر میں چھونک وغیرہ کی شکل میں گھی کا جلانا بہت نقصان دہ ہے (۸)۔ مریض کی خوراک کے لئے دودھ سوڈا۔ تیلادلیا۔ ساگو دانہ وغیرہ پتلی غذا ہونی چاہیئے لیکن غذا سے پھنسیوں اور چھالوں میں خارش ہونے لگتی ہے :

خسرہ خسرہ لی ہلاری اتنی معمولی نہیں جتنی کہ ماں باپ اسے سمجھتے ہیں جنہوں نے لاپرواہی میں مسئلہ کے شروع مہینوں میں لاپرواہی چھپک کی دوا کے اعداد و شمار کا مطالعہ کیا انہیں بخاری معلوم ہو گیا ہو گا کہ یہ بابرکتی خطرناک ہے کل اموات میں چوتھائی سے زیادہ خسرہ کی نذر ہوا۔

وجہ پھوٹ پہلے بیان کی گئی ہے۔

تشخیص بچے کو سب سے پہلے زکام ہوتا ہے۔ آنکھوں اور ناک سے پانی بہنے لگتا ہے

چھینکیں آئے لگتی ہیں اور بخار بھی ہو جاتا ہے۔ بعض دفعہ تیز بخار ہو جاتا ہے۔ چہرے پر سرخ
معلوم ہوتی ہے پھر چوتھے یا پانچویں دن جیسا کہ جدول میں لکھا گیا خسروہ کے دانے نمودار
ہوتے ہیں یہ دانے پہلے پہل چہرے پر نکلتے ہیں پھر ناک کے اندر بعد ازاں تمام جسم پر پھیل جاتے
ہیں اور تقریباً چھ دن تک رہتے ہیں۔ خسروہ میں بچے کو کھانسی بہت ہو جاتی ہے وہ سانس
بار بار لگتی ہے بخار کا زور ہو جاتا ہے۔ سردی گرمی سے اگر بچے کی حفاظت نہ کی گئی یا لائق معالج
سے مشورہ نہ کیا گیا تو منہ بیا بھی ہو جاتا ہے۔ اور اگر بیماری کی حالت میں بچے کو کوئی ٹھوس غذا
دے دی جائے تو فیض یا اسہال کی بیماری لاحق ہو جاتی ہے۔

مرض کے آغاز میں خوب کھانا (خاکسی) مانتا اور مقلی یا ماشہ خوش دے کر پلا میں
صبح شام دو تین روز دے کر جب خوب کھل کر نکل آئے تب کوئی دوا نہ دیں۔ خواجہ طابق چچک
کالی کھانسی | کالی کھانسی خصوصاً بچوں کی بیماری ہے اور کمزور اور ناتوان
بچے جن میں قوت مدافعت بہت کم ہوتی ہے اس کے بچوں
میں گرفتار ہو جاتے ہیں۔ مضبوط طاقتور اور بڑی عمر کا بچہ اس کے اثر کو اپنی طاقت اور
قوت مدافعت سے زائل کر دیتا ہے اور اگر اس پر بیماری حملہ کرتی بھی ہے تو یہ حملہ سخت نہیں
ہوتا لیکن ننھے بچوں کی زندگی اس سے خطرے میں پڑ جاتی ہے اور اگر بچہ سیاحتی طمانہ
کی جائے تو بچہ مشکل سے بچتا ہے۔ وجہ چھوٹ پیلہ بیان کی گئی ہے۔

تشخیص :- یہ بیماری معمولی زکام سے شروع ہوتی ہے۔ اس کے بعد خشک کھانسی
ہو جاتی ہے۔ پھر یہ کھانسی بڑھتی جاتی ہے اور اس کے بعد اس کے دورے پڑتے ہیں۔
دورے میں بچے کو تھوڑی دیر بند یہ کھانسی ہوتی ہے اور اس کے بعد بچہ اندر کو لمبا سانس
کھینچتا ہے۔ اور ایسا معلوم ہوتا ہے کہ خدا خواستہ سانس لوٹ کر پھر نہ آئے گا۔ بار بار بچے کا رنگ

دورے کی شدت سے تبدیل چلتا ہے۔ اس کھانسی میں بچے کہتے بھی ہو جاتی ہے اور بہت مشکل سے بلغم خارج ہوتا ہے۔

علاج :- والدین کو چاہیے کہ بچوں ہی انہیں اس مرض کی علامات نظر آئیں فوراً لائق دید یا حکیم سے مشورہ کریں اور ان تمام ہدایات پر عمل کریں جو پہلے دی جا چکی ہیں۔ کیونکہ یہ متعدی مرض ہے اور اس سے دوسرے بچوں کے اس میں مبتلا ہو جانے کا اندیشہ ہے۔ اس مرض کے علاج میں جو بڑی بھاری غلطی ہوتی ہے وہ یہ کہ عام بلغمی کھانسی والا علاج دہرہ دہرہ کیا جاتا ہے۔ حالانکہ اس سے بالکل الٹ کرنا چاہیئے۔ دودھ دہی گھی۔ مکھن کا استعمال اعتدال سے ضرور کرنا چاہیئے۔ اعتدال سے مراد اس قدر ہے کہ جس قدر ہضم ہو سکے۔ میں نے تو بہت سے بچوں کو کاغذی اور نیچو کی سکجین پلائی تاکہ گلے کی جھلی میں لگا رہا پیدا ہونے سے بلغم زیادہ پیدا ہو۔ بلغم پیدا ہوئی تو گلہ تر ہوا۔ گلہ تر ہوا تو کالی کھانسی لگئی۔ نسخہ (۱) اجوان اور تیشہ منک ہمزون ملا کر کونے میں بنا کر کسے ۵ سیر اپلوں کی لگ دیں۔ اس راکھ کو پس لیں۔ بچے کو دودھ۔ مکھن یا ملائی دیکر آدھ گھنٹہ بعد ۴ رتی پانی میں گھول کر پلا دیں۔ دن میں تین بار۔

(۲) پرنال کی کاٹھ بیڑا نارج جلا کر اس کی راکھ ۳۔۴ رتی مشہد میں ملا کر صبح شام چھپائیں

(۳) کیلے کے پتوں کی راکھ بھی اسی طرح استعمال کریں۔

تپ مخرکہ

تپ مخرکہ ٹائیفائیڈ یا سنپاٹ جب پہلے لکھا گیا ہے ایک متعدی مرض ہے اس میں مصنوعی دودھ پینے والے اور چھاتیوں سے دودھ پینے والے دونوں قسم کے بچے مبتلا پائے جاتے ہیں یہ بیماری پاخانہ۔ پیشاب اور کھینوں سے پھینتی ہے۔

وجہ۔ چھوت (پہلے دی جا چکی ہے)

تشخیص۔ اس بیماری میں سچے دو تین ہفتہ مسلسل بخار میں مبتلا رہتا ہے اور بعض حالتوں میں یہ بخار چالیس دن سے پہلے نہیں اترتا۔ بلکہ بعض دفعہ اس سے بھی زیادہ وقت لے لیتا ہے۔ درج حرارت عموماً صبح کے وقت کم اور شام کو زیادہ ہو جاتا ہے۔ بچے کی جھک کم ہو جاتی ہے۔ دست بھی آتے ہیں اور بچہ رات کو سو نہیں سکتا۔ ان تمام وجوہ سے وہ بہت کمزور ہو جاتا ہے لیکن جب یہ بخار اتر جاتا ہے تو کمزوری جلدی کم ہو جاتی ہے۔ آٹھویں روز اکثر بچے کے پیٹ سے اور گردن پر دانے نکل آتے ہیں لیکن بعض مریضوں کے تخم پر عام مرض کے دوران میں دانے نمودار نہیں ہوتے۔ اس لئے والدین کو یہ دیکھ کر کہ بچے کے جسم پر دانے نہیں نکلتے یہ اندازہ لگا کر کہ وہ تپ مگر کہیں مبتلا نہیں ہے پروانہ ہو جانا چاہیے بلکہ دوسری علامتیں دیکھ کر فوراً حکیم ڈاکٹر کے پاس لے جانا چاہیے۔ یہ بڑا خطرناک مرض ہے اس میں پیٹ کی حفاظت کرنی چاہیے کیونکہ اس کا زہر آنٹوں میں ہوتا ہے۔ نہ بچے کو دست لگیں اور نہ قبض ہونے پائے۔ باقاعدہ علاج اپنے شہر کے حکیم ڈاکٹر سے کرائیں مگر اپنے علاج کو تنگ مت کریں کہ بخار نہیں اترتا۔ یہ بخار اپنے وقت پر جاتا ہے اس میں بہت دوائی کی ضرورت نہیں۔ دودھ۔ جو کا پانی۔ میوے کا رس۔ دودھ سوڈا۔ انگوروں کا جوہر۔

Glucose. اور سادہ پانی حتیٰ الوسع ہی غذا رکھیں۔ اگر پیٹ درد قبض۔ بخار کا ۱۰۔۵ درجہ تک چڑھ جانا وغیرہ علامات ظاہر نہ ہوں تو سمجھو کہ قبض اور بواسیر مرض قحط پائے ہوئے ہیں

علاج اس مرض کا علاج کرنا بہت تجربہ کار و حکیم یا ڈاکٹر کا کام ہے کسی کتابی نسخے سے اس کا علاج کرنے کی کوشش نہیں کرنا چاہیے تاہم ویدک میں دس سینہ وراہ ایلو پیتھی میں کلور۔ بین۔ مسچر۔

Chlorine mixture. بہترین نتائج دھکتے ہیں۔ کیونکہ اس میں

لے خستہ اش کی مانند سفید باریک اور چمکدار

میں حامل شدہ زہر کھانسنے کی ان میں خاص خوبی ہے۔ اس مرض سے کھانسی نہونیا اور سرام Meningitis کی علامات سرمانا، بڑبڑانا وغیرہ بھی ہو جاتی ہیں۔ اس واسطے دن میں ایک بار علاج کا مریض کو دیکھ لینا لازمی ہے۔

ہڈیا (۱) بچے کی خوراک میں کمی نہ آنے پائے ورنہ وہ مرض کا مقابلہ نہیں کر سکے گا۔ (۲) مقررہ اوقات پر بھی خوراک لینے سے بچا دکھاری ہو تو پہلے سے دلاسے سے یا تھوٹے زور سے بھی بچے کے پیٹ میں خوراک پہونچانی لازمی ہے۔ (۳) دودھ چلنے سوڈا، مونگ کا پانی۔ گوشت یا پھنے کا شوربہ۔ دودھ میں پھانسا ہوا کچا انداز تازہ پھلوں کا رس اور Glucose منقی کا ولایتی سنت، خوراک کے طور پر دئے جائیں (۴) دوائی یا خوراک کے لئے نیند سے بچے کو نہیں جگانا چاہئے (۵) نونہ کی شکایت ہوئے پر دوائی جگا کر بھی وقت پر دینی چاہیئے (۶) بچے کو بہت دلتا جکلانا نقصان دہ ہے۔ پاحانہ پیشاب کے لئے بھی کم از کم ملائیں جلائیں (۷) قبض نہونے پائے قبض ہو تو گلیسرین کی تہی صابن کی تہی یا اینما سے پیٹ صاف کریں۔

دوسری عام بیماریاں

ملیریا برسات کے موسم میں خصوصاً اور دیگر موسموں میں عموماً پھنکے کے کاٹے سے ملیریا ہو جاتا ہے۔ بچے کو سردی لگ کر بڑے زور کا بخار چڑھ جاتا ہے۔ درجہ حرارت بہت بلند ہو جاتا ہے چند گھنٹوں میں بخار اتر بھی جاتا ہے دوسرے روز پھر اچانک آو جاتا ہے اس طرح کئی روز تک بخار آتا رہتا ہے۔ بچے کا جسم دھڑکتا ہے رنگ پیلا پڑ جاتا ہے اکثر قبض بھی ہو جاتا ہے پہلے ہلکا سا جلاب دینا چاہئے اُس کے بعد (۱) پھنکری بریاں ارقی کھا لیں

علاج

- (۲) گودتی ہڑتال جو سفید رنگ کی ہوتی ہے ایک چھٹانک دو پیالوں میں کپڑی کر کے اسیر اٹھوں کی آگ دیں۔ ٹھنڈا ہونے پر۔ ارقی سادہ پانی سے بخار ہو یا نہ ہو ۳۔۳ گھنٹہ بعد (۳) کوئین مائیڈر وکلور ایک رقی بخار اترنے پر یا چڑھنے سے پیشتر دیں۔ (۴) پھنکری نیم بریاں ارقی ریت گلو ارقی کو سے پانی سے ۳ بار دن میں۔

ہڈا بیت۔ یہ بخار مسلسل نہیں رہتا بلکہ اتر جاتا ہے اور دوسرے روز پھر حملہ کرتا ہے۔ والدین اس سے سمجھ لیتے ہیں کہ بخار اتر گیا ہے اور اس کی طرف پوری توجہ نہیں دیتے۔ اس کا قدرتی اثر یہ ہوتا ہے کہ بخار کے حملے بار بار ہونے لگ جاتے ہیں۔ اس لئے یہ ضروری ہے کہ اس کا علاج مسلسل اور تندہی سے کیا جائے۔

پچھروں سے مکان کو بچانے کی کوشش کی جائے۔ صفائی رکھی جائے۔
 ڈائٹ آئیل ۴ حصے یوگلیسٹس آئیل ۱ حصہ ملا کر ٹھنڈے پاؤں اور منہ پر لگا کر سوئیں۔ ٹیچر
 پاس نہ آئیگی۔ سب سے بڑی بات یہ ہے کہ پیٹ نرم رکھا جائے۔ زیادہ خوراک کی بھرتی نہ کی جائے
 آنکھ آتا۔ وجہ: بچوں کی آنکھوں کا دھنا بھی ایک قسم کا متعدی مرض ہے اس
 کی کئی وجوہات ہوتی ہیں۔

(۱) وضع حمل کے وقت دایہ یا حاملہ کی بے احتیاطی سے کسی قسم کا میل بچے کی
 آنکھوں میں لگ جاتا ہے۔ یا بچے کی آنکھوں کو صاف کرتے وقت بے پروائی کی وجہ سے
 آنکھ میں نقص واقع ہو جاتا ہے جس سے وہ بچے کے بڑے ہونے پر بھی دکھتی رہتی ہے
 (۲) بچے کو اٹھاتے وقت بازو کے کچھ جالے سے بھی بچے کی آنکھ آجاتی ہے۔
 (۳) بچے کو دھوپ میں لے جانے یا بڑے بچوں کے دھوپ میں کھیلنے سے بھی
 آنکھ دکھنے لگ جاتی ہے۔

(۴) شیر خوار بچے کے سسلے میں ماں کے کھٹی میٹھی چیزیں کھائیے اور بڑے
 بچوں کے سسلے میں انکے خود ایسی چیزیں استعمال کرنے سے بھی آنکھیں آجاتی ہیں۔
 (۵) کوئی چیز آنکھوں میں پڑ جانے سے بھی آنکھ دکھنے لگتی ہے۔

(۶) مٹی میں کھیلنے سے اور میلے کپڑوں کی وجہ سے بھی آنکھ جو جسم کا نازک ترین
 حصہ ہے پُر آشوب ہو جاتا ہے (۷) دھوپ سے یہ شکایت عام طور پر ہو جاتی ہے
 (۸) کسی ایک بچے کو یہ شکایت ہونے محض بھر میں یہ شکایت پھیل سکتی ہے۔

تشخیص۔ عام لوگ آنکھ دکھنے سے واقف ہیں۔ جب آنکھ میں کوئی خرابی ہوتی
 ہے یا سرخ یا منورم ہو جاتی ہے اور اس سے گاڑھا ہوا اور لپٹنے لگتا ہے اس سے بچے کو

بہت تکلیف ہو جاتی ہے۔ اور اگر تکلیف کو دور نہ کیا جائے تو بار بار بچے کی آنکھ سہتیہ کے لئے خراب ہو جاتی ہے۔ اس میں پھول لاسو جاتا ہے یا اس کی بیانی جاتی رہتی ہے۔

علاج جب تک آنکھ آنے کے اسباب سے معلوم ہوا ہو گا اس کی مختلف وجوہات ہوتی ہیں۔ اور اس کے مختلف علاج ہیں۔ اس لئے یہ بات نہایت ضروری ہے کہ جب آپ کے بچے کی آنکھ دکھنے لگے تو تکلیف کے بڑھنے کے تمام موقعوں کو روکنے اور ذیل میں جو ہدایات دی گئی ہیں ان پر عمل کرتے ہوئے بچے کو فوراً لائق حکیم یا ڈاکٹر کے پاس لے جاؤ لیکن آنکھ مندرجہ بالا میں سے کسی وجہ سے بھی دکھنی آنے بطور احتیاط اس کو ایک اونس عرق گلاب میں چاررتی پھسکری ملا کر دو دو بوندیں رات میں تین تین بار ڈالیں اس سے بچے کو آرام محسوس ہو گا۔

دھوپ میں بچے کو لے کر پھرنے یا بچے کے دھوپ میں کھیلنے سے جو انکھیں جاتی ہیں انہیں مندرجہ ذیل طریقوں سے ٹھیک کیا جاسکتا ہے۔

(۱) آنکھوں میں زنک بوشن ڈالیں۔ اس سلسلہ میں یہ احتیاط ضروری ہے کہ بچہ زنک بوشن پڑتے ہی آنکھوں کو نہ ملے چونکہ زنک بوشن آنکھوں کو لگتا ہے اس لئے بچے ہاتھ سے آنکھوں کو مل ڈالتے ہیں۔ دس منٹ تک ان کے ہاتھ تھامے رہیں۔ اس عرصہ میں درد رفع ہو جائے گا۔

(۲) رات کے وقت بچے کی آنکھوں پر بالائی کے پٹھے باندھے جائیں۔ اس سے بچے کو آرام اور ٹھنڈک محسوس ہوگی اور آنکھوں میں گید نہیں آئے گی۔

(۳) رسونت پانی میں رگڑ کر اس کا لیپ آنکھوں پر کرنے سے بھی آنکھیں ٹھیک ہو جاتی ہیں (۴) تکلیف زیادہ ہو پوٹے سو بچے ہوں تو ڈاکٹر سے آنکھیں دھو لیا

یسا بہت لازمی ہے۔ سیانی مائیں خود بھی ذرا کو سے پانی میں چٹکی بھر لو کہ ایسا ڈال کر اور ٹھنڈا کر کے دھو لیتی ہیں۔ بشرطیکہ انھیں آنکھ کا پردہ اٹھانے کا ڈھنگ آتا ہو۔ آٹھ دھو کر اور اوپر رُوئی رکھ کر پٹی باندھ دینی چاہیے۔

(۶) جب وہ صبح اٹھے اور اس کی آنکھیں بند ہوں انہیں آہستہ آہستہ دھوئیں۔

تاکہ پپوٹے کا کوئی بال نہ اٹھ جائے۔ ایسے بچوں کے سوتے وقت ایک مسلائی خالص گائے کے گھی یا پھل دیہین کی لگا دینی چاہیے کیا مجال کہ ملک میں چپک جائیں۔

(۷) اگر آنکھ میں خاک کا کوئی ذرہ پتھر کا ٹکڑا یا کھنکھارہ پڑ گیا ہو تو پردہ اٹھ کر اسے برقی رُو مال کے تہ گئے ہوئے کو سے بجا لاجائے۔ اگر خاک کا ذرہ ہٹے کے نیچے داخل ہو گیا ہو اسے قابل برداشت پانی کی پکپکاری سے بجا لاجائے۔ اگر آنکھ صاف کرنے کے بعد بھی دکھتی رہے تو ذرا سا شہد یا باریک مہری کیسٹر اٹل یا زیتون کا تیل ڈال دینا مفید ہے۔ اگر پھر بھی تکلیف رہے نہ ہو تو سرد پانی کی گدیاں باندھ دی جائیں۔

پپوٹے کو ملے وغیرہ کے ذرے اگر آنکھ میں پڑ جائیں انھیں فوراً نکال دینا چاہیے کیونکہ بچہ تو کہا بانگ کو بھی تڑپا دیتے ہیں۔ آنکھوں کو گرم پانی سے دھو کر ان میں ایک بوند روغن زردہ بادام روغن یا کیسٹرل کی ڈال دینی چاہیے۔

ہدایات :- آنکھ آنے سے جس دفعہ ایسے خطرناک نتائج پیدا ہو جاتے ہیں کہ انہیں دیکھ کر والدین کو اپنی بے پردائی پر کف افسوس ملنا پڑتا ہے۔ مجھے ایک لڑکی کی نسبت معلوم ہے جس کی آنکھیں دکھنے آگئیں۔ والدین نے علاج میں بے توجہی برتی جس سے تکلیف بڑھ گئی اور آنکھوں میں پھولے پڑ گئے۔ تب

انہوں نے تنہی سے علاج کیا لیکن پھر بھی اس کی ایک آنکھ میں پھول لڑھ گیا۔ اس کی عمر اس وقت ۸، ۹ سال کی ہے لڑکی تندرست ہے۔ ذہن ہے سلیقہ شعا ہے۔ خوبصورت بھی ہے۔ لیکن والدین کی ذرا سی غلطی سے اس کی آنکھ میں نقص واقع ہو گیا جو اس کے مستقبل پر بے طرح اثر انداز ہو سکتا ہے۔ ایسے نہ جانے کتنے واقعات پیش ہو چکے ہیں کہ بچے کے سانس لے جانے تو لوگ حیرت زدہ رہ جاتے ہیں۔ انہیں حالات والدین کو چاہیے کہ اس بیماری کو معمولی بات سمجھ کر نظر انداز نہ کریں بلکہ اگر ذرا بھی آنکھ دکھنی آئے تو فوراً اسے آرام کرنے کی کوشش کریں اور مندرجہ ذیل ہدایات پر عمل کریں۔

(۱) آنکھ کھلنے پر بچے کو دھوپ میں نہ پھرنے دیں۔

(۲) بچے کی ماں کو اور اگر وہ بڑا ہو تو اس کو کھٹی میٹھی اشیاء سے پرہیز کر دیں۔

(۳) میٹھی، دھواں اور پیاز سے بچوں کو بچانا چاہیے۔

(۴) آنکھ دکھنے پر خود کوئی چیز ڈالنے سے پہلے اگر ممکن ہو تو اسے لائق دید یا ڈاکٹر کو دکھانا مناسب ہے۔ تاکہ وہ اس کی تشخیص کر کے ٹھیک اور واجب علاج بتائے۔

والدین کو اس امر کی احتیاط رکھنی چاہیے کہ ان کے بچوں کی آنکھیں دکھنی ہی نہ آئیں اور اس امر کے لئے انہیں دھوپ میں پھرنے سے روکنا۔ کھٹی میٹھی چیزیں نہ ماں کو کھلانا نہ بچوں کو کھانے کی اجازت دینا۔ اور آنکھوں کو روز صبح ٹھنڈے پانی کے چھینٹے مارنا ضروری ہے۔

(۵) چھوٹے بچوں کو شرع سے ہی مسواک کی عادت ڈالنی چاہیے اس سے

آنکھوں پر خارش گوارا نہ پڑتا ہے۔

(۶) اگر دہی یا آملہ کے پانی سے بچہ کا سر دھویا جائے تو اس کی آنکھ دکھنی

نہیں آتی۔ رات کو ایک مٹی کے برتن میں آٹے بھگو کر اوپر چھت پر ڈھک کر رکھ دینے جائیں اور صبح ان سے بچہ کی آنکھوں کو چھینے دئے جائیں۔ اگر بچے کو شروع سے اس طرح آنکھیں صاف کرنے کی عادت ڈالی جائے تو لاکھوں نوجوان بشرطیکہ وہ چال چلن کے ٹھیک رہیں اور ان کی صحت کا پورا خیال رکھا جائے عینکوں کی لغت سے بچ جائیں۔

اس طریقہ سے آنکھوں کی بنیائی بڑے گی اور کبھی نہ دکھیں گی۔

(۷) جب آپ ریل گاڑی سے سفر کر رہے ہوں تو اس بات کی احتیاط رکھیں کہ بچہ کھڑکی سے باہر سر نکال کر اس طرف نہ دیکھے جس طرف گاڑی جا رہی ہے کیونکہ انجن کے کوئلے کا ذرہ آنکھ میں پڑ جائے گا احتمال ہے اور اس سے بڑی تکلیف ہوتی ہے اس کا علاج ایک صفحہ پیشتر لکھا ہے۔

منہ پکنا } وجہ ماہیچوں کے منہ پکنے کی یہ عموماً صفائی کا اچھی طرح خیال نہ رکھنا ہوتا ہے۔ یہ بیماری مصنوعی دودھ پینے

والے بچوں میں چھاتیوں کا دودھ پینے والے بچوں کی نسبت زیادہ ہوتی ہے اور عدم صفائی کے علاوہ اس کی بڑی وجہ بچے کو غذا کا موافق نہ آنا ہے۔ بچے کے ہونٹھوں میں مسوڑھوں اور زخموں کے اندر دنی سطح پر جو سفید چھالے پڑ جاتے ہیں ان کا باعث جگر کی خرابی ہے جس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ دودھ کے ناموافق آٹے اور جالیں نہ ہونے سے جگر کا دس (دس) سڑ جاتا ہے اس سے ایک قسم کا تیزابی مواد زبان اور منہ کے اندر کی نازک جھلی کو زخمی کر دیتا ہے۔ جگر کی خرابی کا باعث جیسا کہ پہلے لکھا گیا ہے خراب دودھ یا ناقص غذا ہے۔

مصنوعی دودھ پینے والے بچوں کو یہ بیماری دودھ کی بوتل اور دوسرے متعلقہ برتنوں کی عدم صفائی کی وجہ سے بھی لاحق ہو جاتی ہے جس سے بہ تیزی مادہ دودھ پلانے کی بوتلوں کے کوئوں یا دوسرے برتنوں میں پیدا ہو جاتا ہے۔ ڈاکٹروں کا خیال ہے کہ اس بیماری کی وجہ ایک نباتاتی مادے کی پیدائش ہے جو عدم صفائی کی وجہ سے دودھ پلانے کے برتنوں میں پیدا ہو جاتا ہے۔ اس عقیدہ سے بھی یہ ثابت ہوتا ہے کہ اس کی بڑی وجہ عدم صفائی اور اس کا قدرتی نتیجہ غذا کا خراب ہو کر یہ بیماری لانا ہے۔

یہ بات قابل ذکر ہے کہ یہ بیماری زیادہ تر موسم گرما میں ہوتی ہے جبکہ دودھ بہت جلد خراب ہو جاتا ہے۔

تشخیص جب بچے کو یہ مرض لاحق ہوتا ہے اس کے ہونٹوں، مسوڑھوں، تالو اور خسران کی اندرونی سطوح پر چھوٹے چھوٹے سفید رنگ کے گول دھبے سے پڑ جاتے ہیں جنہیں ہر ایک کے گرد ایک گہرا سرخ حلقہ ہوتا ہے۔ یہ مقامات بہت دیکھتے ہیں اور بچے کو دودھ نگلنے میں بہت تکلیف ہوتی ہے اور بار بار یہ تکلیف اس حد تک بڑھ جاتی ہے کہ بچہ چوچی کو منہ میں لینا تک چھوڑ دیتا ہے۔ ان علامات کے ساتھ ہی انہوں کے درمیان بھی کسی قدر سرخی پائی جاتی ہے اور وہ تمام بھی بہت دیکھتے ہیں۔

علاج مرض کے نمودار ہونے پر چھاتی سے دودھ پلانے والی ماں اپنی خوراک بالکل ملکی ساگ بنری دیا دودھ وغیرہ کرنے لگائے گا دودھ پلتا ہو تو اسے اچھی طرح اُبال کر دینا چاہیے اور اس کی ہر ایک خوراک میں چار گرن کاربونیٹ آف سوڈا یا رتی بھر سا کھیل منہ یا ایک چھوٹا چھوٹے کلا پانی (Lime Water) ملا لیا چاہیے۔ منہ میں ٹھنڈا پسا ہوا سو یا گہ ملا کر بھی چھانوں پر لگانا مفید ہے۔

توے کی سیاہی میں باوام کی گری رکھ کر لگانے سے بھی فائدہ ہوتا ہے۔ بزرگترین بھی لگانا مفید ہے۔ پھر کے دودھ کی دھاریں لگانے سے بھی پکا ہوا منہ ٹھیک ہو جاتا ہے۔ لیکن اگر بچے کو ساتھ سے بھی آتی ہو تو دودھ دینا بالکل بند کر دینا چاہیے اور ایسی حالتوں میں آتش جو دنیا مناسب ہے۔

ہدایات :- حفظ ماتقدم کے طور پر دودھ پلانے کے بعد بچے کا منہ گرم پانی کے ذریعہ جس میں ایک چمکی نمک یا کھانے والے سوڈا کی ملائی گئی ہو دھونا چاہیے یا اس کے منہ کو گلیسرین میں تر شدہ لٹل کے کپڑے سے صاف کرنا چاہیے۔ بیماری کے نمودار ہونے سے پہلے اور اس کے دوران میں صفائی کی طرف بے حد توجہ دی جائے اور ہر ایک خوراک دینے سے پہلے اور پیچھے دودھ پلانے کی بول اور چوچی کو نہایت احتیاط سے دھویا جائے۔

نسخہ :- چھوٹی الابچی۔ طباشیر۔ مل گڑا۔ مولفنا۔ اجاسن۔ دیسی اور کالی مرچ ۲-۴ ماشے کافور دیسی اور نشادر ایک ایک ماشہ الگ الگ کوٹا ہسکر ملا لیں۔ ۱-۱۔ ارنی ڈینٹ وین بار دوس گھنٹہ کر دو

موقعہ کا پکنا { پاخانہ کے مقام کے سرخ ہونے اور پکنے کی وجہ بھی تقریباً وہی ہوتی ہے۔ خاص کر دودھ کا موافق نہ آنا یا دودھ کی خرابی۔

علاج :- خوراک کے متعلق مندرجہ بالا ہدایات پر عمل کریں، ہفتہ پر بھول گیا ہو اجنت گھی میں ملا کر لگانا مفید ہوگا۔ گائے کے خالص گھی سے یا کار بالک آئل سے چھڑ کر بورک ایسڈ چھڑکیں۔ دن میں دو تین بار ایسا کریں۔ مندرجہ بالا دوائی کھلائیں۔ لیکن اگر اس سے بھی فائدہ نہ ہو تو لائق وید کو دکھائیں۔ بچوں کی زبان میں گرہ۔ بعض بچوں کی زبان میں گرہ ہوتی ہے جس سے

بچہ دودھ نہیں پی سکتا اور بڑا ہو کر بول بھی ٹھیک نہیں سکتا۔ خصوصاً لٹ۔ ڈن۔ بر۔
علاج۔ ایسی حالت میں فوراً اپنے ویدیکیم یا ڈاکٹر کو اطلاع دینی چاہیے جو
 اس کا معائنہ کرنے کے بعد تار کو کاٹ دے گا اور بچہ بخوبی دودھ پینے لگ جائیگا۔ گرہ
 کے کاٹنے سے چند ال زیادہ تکلیف نہیں ہوتی چند پونانہ خون کی اگر سب معاملہ ٹھیک
 ہو جاتا ہے۔

جل جانا بعض دفعہ بچے کا جسم یا اس کا کوئی عضو آگ کے شعلوں
 یا گرم پانی، دودھ، چائے۔ توال۔ آگ پر چڑھی ہوئی دیگی یا
 انگارہ وغیرہ سے جل جاتا ہے اور اس سے جسم پر آبلے پڑ جاتے ہیں یہ آبلے بھی کئی
 قسم کے ہوتے ہیں۔ بعض دفعہ جلن معمولی ہو تو جلد پر صرف لمبی سی مسخری ہی نمایاں
 ہوتی ہے۔ اور بعض دفعہ جلد گوشت جل جاتے ہیں۔

علاج اگر جلن معمولی ہو اور اس سے زخم یا گھاؤ پیدا نہ ہوا ہو تو مقام کو سوڈا یا
 اسبی کے تیز گرم محلول میں تر کرنا یا اس سے دھونا چاہیے۔
ہدایات بچے کی تکلیف کو کم کرنے کے لئے مندرجہ ذیل ہدایات
 پڑھ کر لیا جائے۔

(۱) حتی الامکان جلے ہوئے مقام کو ہوانہ لگنے دی جائے اور اس مطلب کے
 لئے اس مقام پر لسی کا میٹھا تیل لگا دو۔

(۲) اگر جلی ہوئی جگہ کے ساتھ کوئی کپڑا چھو یا ہو تو اسے احتیاطاً اتار دو۔ اگر آسانی
 سے ایسا نہ ہو سکتا ہو تو اس حصہ پر سے کپڑے کو کاٹ ڈالو تاکہ دیکھتے ہوئے مقام پر سے
 دو ڈکڑے کپڑا اتارنے میں بچے کو تکلیف نہ ہو۔ اگر کپڑا زخم سے پھرتا ہو تو کپڑے کو تیل سے تر کر کے

آنا لیا جاسکتا ہے کیونکہ اس طرح پر نرم ہو جانے سے وہ جلد کو ادھیڑ نہیں سکتا۔
(۳) کسی قدر نرم روئی لے کر اسے اسی کے خالص ٹیچے تیل میں تر کر کے نرمی جتنے
پر رکھ دو اور وقتاً فوقتاً اسے بدلتے رہو۔

(۴) خالص شہد لگا دینا بھی مفید رہتا ہے۔

(۵) جلن کے سلسلے میں جتنے تیل یا مرہم استعمال ہوتی ہیں ان سب میں
مندرجہ ذیل دو بہترین ہیں۔

(الف) اسی کا تیل اور چھ لے کا پانی ہم وزن لیکر آپس میں خوب ملا کر بار بار لگائیں
(ب) تیل کے تیل میں ہم وزن رال ملائیں بعدہ تھوڑا پانی ملا کر پھانٹیں وہ
پانی گر کر اور پانی ڈالیں اس طرح ایک سو بار یا کم از کم سچا پس بار پانی ڈال ڈال کر گزرتے
جائیں یہ فیسی مرہم طیار ہے۔ آبلے ففنی سے کاٹ کر دن میں دو تین بار مرہم لگائیں
اور پمیل کا کپڑا بچھادیں۔

(۶) پیکرک ایسڈ ڈیل Picric Acid dil جلی ہوئی جگہ پر فوراً

ہی لگا دینے سے جلن آبلہ چھالازخم وغیرہ کچھ نہیں ہوتا۔

(۷) جب مرہم پٹی ہو چکے تو بچے کو دودھ میں چند قطرے براڈی کے ڈال کر ملا دو
جائیں اس سے اس کا درد کرملکان ہونے اور بے چینی میں کمی ہو کر نیند آجائے گی۔
اور بچہ بہتر صحت کے ساتھ اٹھے گا۔

آگ لگ جانا } اگر کبھی بچے کے کپڑوں کو آگ لگ جائے تو والدین کو چاہئے
کہ وہ ہرگز اوسان خطانہ ہونے دیں بعض عورتیں اور بچے
بھاگتے ہیں اس طرح آگ ہوا کے زور سے اور زیادہ بھڑکتی ہے۔

اس مطلب کے لئے جلتے ہوئے بچے کو فوراً کسی موٹے لمبا دے کیل یا منڈے میں لپیٹ دو۔ اس طرح آگ فوراً بجھ جائے گی۔ پانی ڈالنے سے یہ بہتر ہے۔

جانور کا کاٹ کھانا

تیز دانتوں والے جانوروں مثلاً بلی کتے یا پھلیوں کے کاٹنے سے جلد پر ایک نئے زیادہ خراشیں آجاتی ہیں۔ بعض اوقات دانتوں کا نشان کچھ گہرا بھی ہوتا ہے۔ کسی جانور کے کاٹے کے زخم کا علاج اس کی نوعیت پر منحصر ہے لیکن اس سلسلہ میں سب سے بہترین علاج وہ ہے جس سے زخم پھیلنے کا امکان نہ ہو کیونکہ تیز دانتوں والے جانوروں کے حلق میں ایک قسم کا زہر ہوتا ہے جس کے پھیل جانے کا اندیشہ رہتا ہے۔

علاج عام طور پر ان زخموں پر گرم گرم نمکونہ کرنا یا پلٹس یا نہرنا مفید ثابت ہوتا ہے۔ چونکہ بعض اوقات جب بچے کو کتے نے کاٹا ہو تو اس بات کا خدشہ ہوتا ہے کہ کہیں کتا باؤ لہ نہ ہو اس لئے لاسور، کسولی اور دیگر بڑے مقامات پر ٹیکہ لگانے کا انتظام سرکار کی طرف سے ہے اس کا فائدہ اٹھانا چاہیے اور کسی نہ کرنی چاہیے۔ زخم پر سر مر اور لال مرچ پمیکر ڈالنے سے بائبلے کتے کا زخم ٹھیک ہو جاتا ہے۔ مگر احتیاطاً ٹیکہ لگوا لیا جائے تو غریبیت سی ہو جائے گی۔

چیچک کا ٹیکہ

Vaccination

جوں جوں زمانہ ترقی کرتا جاتا ہے ہر طرف ایجادات میں ترقی ہوتی جا رہی ہے۔ ان بیمار یوں کو جنہیں پیشتر ازیں لاعلاج خیال کیا جاتا تھا اب ہرگز ایسا نہیں خیال کیا جاتا۔ پیشتر ازیں جو معالجات کوئی جانتا بھی نہ تھا اب ہر کوئی ان سے استفادہ حاصل کر رہا ہے۔ ان علاجوں میں ایک ٹیکہ بھی ہے۔

صدیوں پہلے کی بات ہے انگلستان میں چیچک وبا کی شکل اختیار کر گئی جن بچوں کو لڑکوں یا جوانوں پر اس کا حملہ ہوتا تھا ان کی ایک چوتھائی تعداد جاں بحق ہو جاتی تھی اور بچے والوں میں اکثر اندھے یا ہمیشہ کے لئے بد صورت ہو جاتے تھے۔ لیکن جب سے وہاں ٹیکہ شروع کیا گیا ہے۔ تعداد بالکل گھٹ گئی ہے۔ ۱۹۶۶ء میں ڈاکٹر جیز نے ٹیکے کا وہ طریق ایجاد کیا جس پر جکل عمل کیا جا

رہا ہے۔ شروع شروع میں اس کی بہت مخالفت کی گئی لیکن اسے اپنے طریق پر اس قدر یقین تھا کہ اس نے سب سے پہلے اپنے بچے کو ٹیکہ کیا۔ بعد ازاں جب اس کا سچرہ کیا گیا تو چیچک کے حق میں یہ اس قدر تیر بہدف ثابت ہوا کہ آج دنیا کے تمام ممالک میں اسی ٹیکے پر عمل کیا جاتا ہے اور سب بچوں کو لازمی طور پر ٹیکہ کرنا ہوتا ہے۔ یہ ایک ناقابل تردید حقیقت ہے کہ ٹیکے نے

لاکھوں لوگوں کو موت کے منہ میں جلنے سے یا زندہ درگھر ہونے سے بچا لیا ہے
 گائے کو بھی تھنوں کے مقام پر چپک ہو جاتی ہے جس گائے کو یہ ہوئے
 لیبارٹری میں لے جا کر اس کا وہ مواد حاصل کیا جاتا ہے پھر ہسپتالوں میں
 یکمسیاتی طور پر اسی دوائی تیار کر کے ٹیوبوں میں بند کر دی جاتی ہے۔ یہ ٹیو میں
 درخواست پر ہر جگہ پہنچ جاتی ہیں۔ یہ مادہ بار و پر دو یا تین مقامات پر (اوپر نیچے
 قریباً ایک ایک انچ کے فاصلہ پر) لگا کر تیز چاقو سے چند خراشیں لگانی جاتی ہیں
 جن کی شکل عموماً اس طرح ہوتی ہے۔ ### ان خراشوں کے ذریعہ وہ مادہ جسم
 میں داخل ہو جاتا ہے۔ تیسرے چوتھے دن وہ مقامات پھوٹتے ہیں تب ان پر
 ایک دفعہ ذرا پانی لگا دیا جاتا ہے تاکہ خوب پھولیں۔ اس کے آگے پچھے پانی کا
 چھوٹا نسخہ ہے۔ یہ مادہ جسم میں جا کر ہلکا سا بخار پیدا کر دیتا ہے۔ پھر ٹیکہ پر کھڑنڈا کر
 اُتر جاتے ہیں۔ اگر ٹیکہ کرا چکے کے بعد چپک نہ ہو دار بھی ہو جائے تو اس کا وہ
 زور نہیں رہتا۔

اس ٹیکے نے ذریعہ انسانی کو کتنا فائدہ پہنچایا ہے وہ اس بات سے ظاہر
 ہو گا کہ ٹیکے سے پیشتر برلن میں ایک لاکھ میں سے قریباً ۲۲۴۴ اموات چپک سے
 ہوتی تھیں لیکن ٹیکے کے بعد ۱۷۶۹۔ اموات چپک سے ہوئیں۔ حال ہی میں
 انگلستان کے جو اعداد و شمار شائع کئے گئے ہیں ان سے بھی یہ بات پائیدار ثابت کیونچتی
 ہے کہ ٹیکہ ہی چپک کا واحد علاج ہے۔

یہاں ایک بات قابل ذکر ہے جس طرح عام طور پر ایک دفعہ چپک کا حملہ
 ہونے کے بعد پھر چپک کا حملہ نہیں ہوتا اسی طرح ٹیکے کی طاقت غیر محدود نہیں

ہو سکتا ہے کہ اس شخص کو جس نے بچپن میں ٹیکا کرایا ہو اور جو انی میں یا باجو چھیک کا حملہ ہو جائے اور اگرچہ حملہ اتنا خوفناک نہ ہوگا جتنا ٹیکے کے بغیر پھر بھی جب کبھی چھیک کی دیا پھیلے ٹیکا کرنا ضروری ہے۔ ان ہسپتالوں میں جہاں نرسیں چھیک کو مریضوں کی تیمارداری کرتی ہیں وہ اس متعدی مرض سے اسی لئے بچی تہی ہیں کہ وہ بار بار ٹیکا کراتی ہیں، عموماً ہر سال تک ایک ٹیکے کا اثر ہوتا ہے۔ پہلے اور ساتویں سال ٹیکہ کر دینے سے عمر بھر کے لئے بچے رہنے کی امید ہو سکتی ہے۔

بچوں کے ٹیکہ کرانا { اگرچہ ٹیکہ نے عالمگیر فائدہ کیا ہے لیکن ہندوستان میں اب بھی کچھ

والدین ایسے ہیں جو اپنی توہم پرستی کی وجہ سے ٹیکہ کرانا پسند نہیں کرتے۔ جب ان کا بچہ اس خطرناک مرض میں مبتلا ہو جاتا ہے تب انہیں اپنی غلطی کا احساس ہوتا ہے جن بچوں کو ٹیکہ نہ کرایا جائے اگر وہ اپنی عمر کے پہلے سال میں چھیک میں مبتلا ہو جائیں تو عموماً پھر کوئی طاقت دس فیصدی سے زیادہ بچوں کو نہیں بچا سکتی۔ ایک سال سے پانچ سال کی عمر میں جو بچے چھیک میں مبتلا ہوتے ہیں ان میں نصف ضرور مر جاتے ہیں اور جو چھیک میں مبتلا ہونے کے باوجود بچ جاتے ہیں ان میں بہت سے اندھے ہو جاتے ہیں۔ اس لئے شیرخوار بچے کے سلسلہ میں پہلا ٹیکہ چوتھے چھٹے مہینے میں ہی کر دینا چاہیے۔ اگر ڈاکٹر توہم گر یا یا برسات کی وجہ سے یا بچے کے دیگر طور پر بیمار ہونے کی وجہ سے اس کے خلاف رائے دیں تو کچھ عرصہ ٹھہر کر بعد میں کرایا جائے۔ لیکن ہر صورت بچہ کی زندگی کے پہلے چھ ماہ میں اس کے ٹیکہ کر دیا جانا نہایت ضروری ہے۔ شہر میں یا پڑوس میں اگر چھیک پھیل رہی ہو تو عام طور پر یہ بھی دیکھا

گیلے کہ چپک ٹیکہ کرانے سے ہو جاتی ہے۔ ایسی صورت میں چپک نہ دہ شہر سے بچے کو باہر لے جانا چاہیئے۔ دوسرے شہر میں ٹیکہ کر اگر کھڑنڈا ترے ٹنگ وہیں رہنا چاہیئے۔ بعض ڈاکٹر تو کہتے ہیں کہ جب بچہ صرف تین دن کا ہو تب اس کے ٹیکہ کرنا زیادہ بہتر ہے کیونکہ اس صورت میں بچہ ٹیکہ کے کھڑنڈوں کو چھیرتا نہیں لیکن پانچ چھ ماہ کا بچہ غبار کی وجہ سے انہیں چھیل ڈالتا ہے اور بچے کے ناخنوں کے جراثیم یا اگر دو غبار سے یہ زخم غراب ہو جاتے ہیں جس سے بعد میں بچہ تکلیف ہوتی ہے۔ حتیٰ الوسع کسی قسم کے ٹوکم۔ آب دہوا یا بیماری کو اس وقت ٹیکے کے راستے میں سہراہ نہیں ہونا چاہیئے۔

ٹیکے کا عمل { ٹیکہ تمام دوسرے علاج کی طرح اس بات کا مقتضی ہے کہ اسے ٹھیک طریقے پر کیا جائے بعض دفعہ ٹھیک طور پر نہیں لگایا جاتا اور ٹیکہ کرنے والا چپک کے مرض میں مبتلا ہو جاتا ہے اس وقت ٹیکے کو کو سا جاتا ہے۔ اس لئے ایسا کرنے سے پہلے اس بات کا یقین کر لیا جائے کہ ٹیکہ ٹھیک طور پر بھی کیا گیا ہے یا نہیں۔ بارہا ایسا ہوتا ہے کہ ٹیکہ صفائی کے ساتھ نہیں کیا جاتا یا جو ٹیکہ کیا جاتا ہے پرانا ہوئے سے اس کا اثر زیادہ نہیں ہوتا۔ وہی حد تک چپک کو روک سکتا ہے لیکن اس کے حملے سے بچے کو بچا نہیں سکتا۔ اس لئے والدین کو خیال رکھنا چاہیئے کہ ان کے بچے کے ٹیکہ اچھی طرح کیا جائے اور تازہ دوائی سے۔

احتیاط { اس بات کا خیال رکھا جائے کہ بچہ ناخنوں سے اُن کو چھیل نہ لے اور نہ کپڑا چمے۔ ورنہ جیسا کہ پیشتر ازیں عرض کیا گیا ہے زخم غراب ہو جائیگا

ٹھیک ٹھیک

بچے کو ٹھیک ٹھیک طور پر ہو گیا ہے اس کا اس بات سے پتہ مل سکتا ہے کہ دوسرے یا تیسرے دن

بازو میں دو جگہیں جہاں ٹھیکہ کیا ہو ملکی سرخ ہو جاتی ہیں۔ پانچویں دن یہ اور بڑی ہو جاتی ہیں۔ اگر گردن سے بگلتے ہیں اور درمیان کی جگہ پچی سی ہوتی ہے تو پھر آٹھویں دن اس کا رنگ سفید ہو جاتا ہے۔ یہی چار پانچ دن بچے کو سخت تکلیف ہوتی ہے وہ رات کو درد سے سو بھی نہیں سکتا اور اس پاس کی جگہ پر سوزش ہو جاتی ہے۔ اس کے بعد دسے سخت ہوتے جاتے ہیں اور سیاہی مائل کھرنڈ بن جاتے ہیں۔ تقریباً بیسویں دن یہ گر جاتے ہیں اور ٹھیکے کا نشان بازو پر رہ جاتا ہے جو تاحیات قائم رہتا ہے۔

اگر ٹھیکہ کرنے کے بعد یہ علامات نمودار ہوں تو سمجھیے کہ ٹھیکہ ٹھیک طور پر ہوا ہے ورنہ پھر دوبارہ ٹھیکہ کرایا جائے۔

معالجات } ٹھیکے کے نشان جب پھول جائیں تو ان پر کوئی دوا لگانے کی ضرورت نہیں رہتی۔ اس کو چوٹ اور رگڑے بچانا رہے بڑا علاج ہے بچے پریشانی میں اپنا بازو بستر سے رگڑتے ہیں تو ان کے پھل جانے کا اندیشہ رہتا ہے۔ بعض اوقات بستر کا کپڑا یا قمیص چپک جاتی ہے یہ سب بچے کے جلدی ٹھیکہ ہو جانے میں روکاوٹ ثابت ہوتے ہیں پس زیادہ سے زیادہ احتیاط لازم ہے۔

(الف) جب سوزش بہت ہو اور بچے بے چین ہو تو ٹھیکے کے نشان کے ارد گرد ماں آہستہ آہستہ انگلی پھیرے۔ اس سے ایک تہم کی خارش جو اٹھا کرتی ہے اُسے تسکین دینی ہے۔

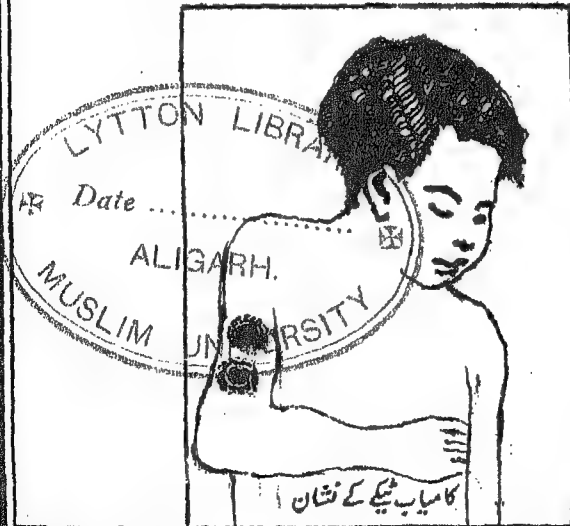
(ب) جس طرف ٹیکہ کیا گیا ہو کڑے کا اُس طرف کا بازو چاہے الگ کر دیا جائے چلے اوپر کر کے باندھ دیا جائے۔

(ج) اگر کوشش کے باوجود چھل جائے تو بورک ایسڈ چھڑکیں یا خالص اُپلے کی راکھ لگائیں :

(د) ماں نمک والی خوراک اُن دنوں نہ کھائے۔ دو دھ میں نمک کا اثر جانے سے سوزش اور خارش ہر دو میں اضافہ ہوتا ہے۔ یہ ایک خاص نکتہ ہے۔

(س) بچے کو بخار ہو جائے تو اسے بخار کی کوئی دوا دینے کی چنداں ضرورت نہیں

(س) بچے کا باضمہ دست رکھنے کی کوشش کی جائے۔ باضمے کے متعلق کافی دوائی ہدایت پیشہ ترائیں سے چکاپوں اُن پر عمل کیا جائے۔



باب پانچواں

فصل چوتھی

خرید و استعمال ادویات کے متعلق احتیاطیں

یہاں میں ادویات کے متعلق بھی کچھ ہدایات ضروری خیال کرتا ہوں۔

۱۔ پینساری سے نسخہ جات لینے جاؤ تو اس امر کا خیال رکھو کہ وہ پرانی چیزیں نہ دیے
کیونکہ پرانی چیزوں سے فائدہ تو کوئی ہو نہیں سکتا۔ البتہ نقصان ضرور ہوتا ہے۔ انارڈی
اور ان پڑھ لوگوں کو پینساری بنفشہ کے پھولوں کی جگہ پتے ہی دیدیا کرتے ہیں حالانکہ
بنفشہ شکل و صورت میں ایک باریک سونکھے پھول سے مشابہ ہوتا ہے اور اس میں اور
پتوں میں بخوبی تیز ہو سکتی ہے۔

اسی طرح ہٹھی بھی پینساری خراب دیدیا کرتے ہیں۔ ہٹھی میں یہ بات دیکھنے کے
قابل ہوتی ہے کہ وہ گلی سٹری نہ ہو بعض اوقات اس کی گڑہیں گونا گونا عمدہ نظر آتی
ہیں تاہم غور سے دیکھا جائے تو ان میں نہایت چھوٹے چھوٹے سوراخ ہوا کرتے ہیں

ایسی ٹھنڈی ہرگز استعمال نہ کرنی چاہیے ایک عیالدار کے ہاں چونکہ ٹھنڈی کی اکثر ضرورت رہتی ہے۔ والدین کے لئے یہ ضروری ہے کہ کسی اچھے دوکاندار کے ہاں سے صاف نئی ٹھنڈی چھانٹ کر منگوالی جلے پیلی ہرڑ یا زریں ۱۲ سیر سے لے کر چار روپے سیر تک کی مل سکتی ہے۔ ویسے تو سولہ روپے سیر تک ہرڑ کی قیمت ہوتی ہے مٹی خاکی رنگ کی ہرڑ ناقص ہوتی ہے۔ کم از کم ایک تولہ وزنی ہرڑ کارآمد ہو سکتی ہے۔ دو تولہ وزن سے کم والی ہم لوگ استعمال نہیں کرتے۔ اچھے اور نازہ خشک لئے کارنگ کالا نہیں ہوتا۔ کیسر میں بڑی ٹھنڈی ہوتی ہے خالص کیسر ڈیڑھ روپے سیر کے بھاؤ آتا ہے۔ خالص کیسر کی تین چار تاریں دوکاندار کے درمیان دباؤ ہلکا پیلا رنگ چھوڑے گا۔ زبان پر کہیں رنگ اور خوشبو وٹوں دلپند ہوں گے۔ ہیر کیس بمصر ست بگلو جو کھار۔ رسونت۔ گاؤں میں تو خالص مل جلے قریب قریب ناممکن ہیں۔ بڑے فہرہ میں بھی مشکل خالص ملتے ہیں۔ شربت کو شہد کہہ کر بیچا جاتا ہے چار سال کی پرائی اور بات پسندی لوگ دے دیتے ہیں اس واسطے اپنے حکیم یا وید کو دکھادیں وہ دوائیوں کے استعمال کے متعلق والدین سے بڑی غلطی ہو جاتی ہے اتنا ہی سنتے ہیں کہ دوائی صبح شام پانی سے استعمال کریں اس سے زیادہ یا نہیں رکھتے حکیم یا ڈاکٹر صاحب نے گرم پانی بتلایا تھا یا ٹھنڈا دودھ سے پہلے کہا تھا یا بعد میں۔ خوراک کے متعلق بھی مکمل ہدایت حاصل نہیں کرتے۔ دوائی استعمال کرنے کے بعد بیض کی حالت بھی شیک نہیں ہلتے۔ ٹھوٹھا ماریں گے وہی حالت ہے "چلے" کے مرض کی ایک ایک علامت میں جو کمی خفی ہوئی سب بتائیں اور اسکے علاوہ جو کپائیں پانخانہ پنیاب اور نیند کی حالت بیان کریں (دکھڑے چلنے سے پیشتر بچے کی ماں سے سب کچھ پوچھ کر جانیں)

باب پانچواں

فصل پانچویں

بچوں کی دماغی کمزوری

آپ دیکھتے ہیں کہ بڑے ہو کر تمام بچے ایک جیسی دماغی قابلیت نہیں رکھتے بعض بچے قطعی طور پر ناقص الذہن ہوتے ہیں بعض بچے پاگل پن کی جملہ علامات کا اظہار کرتے ہیں اور خطرناک ہوتے ہیں بعض خطرناک نہیں ہوتے مگر وہ مٹی کی دیوار کی مانند ہوتے ہیں ان کی حرکات و سکنات سے کسی قسم کی عقل و سوچ کا ثبوت نہیں ملتا بعض عقل و فراست کا مادہ تو رکھتے ہیں مگر بہت کم عام طور پر تین چار سال کے بعد ہی والدین کو بچے کی دماغی کیفیت کا بخوبی پتہ چل جاتا ہے مگر یاد رکھنا چاہیے کہ بچوں میں سچے عیس بڑھتا جائیگا اس کا علاج مشکل ہوتا جائے گا عمر سیدہ بزرگ

کہا کرتے ہیں کہ ایسے بچوں میں حقیقی دماغی نقص کوئی نہیں ہوتا۔ یہ سچ تو سادہ ہے
یا سادہ مزاج ہے۔ جب جوان ہو گا تو خود سب کچھ درست ہو جائے گا۔ ان کے
بھروسہ پر ہاتھ نہ رکھو۔ دھڑلے پیٹھے رہنا اور اصلاح کی طرف کچھ توجہ نہ دینا سراسر
غلطی ہے۔ اس واسطے والدین کو چھ ماہ کی عمر سے ہی بچے کی حرکات و سکنات کا
مشاہدہ شروع کر دینا چاہیے۔ مثلاً صحیح الہامی بچہ چھ ماہ کی عمر میں اپنی ماں کو بخوبی
پرچانے لگتا ہے اس کے دودھ پونے سے روتا اور نزدیک ہونے سے خوش ہوتا۔ کچھ لڑکے
بچہ کھلنے یا گرجو بھی چیز اس کے ہاتھ میں پکڑائی جائے گی اس سے کھینچنے کی کوشش
کے گا۔ اور اپنے منہ میں لے جانے کی کوشش کرے گا۔ اس کی ماں جس طرف
جائے گی اس طرف آنکھیں پھیرے گا۔ کزخت آواز بندوق چلنے یا کسی بھاری چیز کے
گرجانے کی آواز سے وہ نہ لگے گا۔ گانا باجہ سمجھنا وغیرہ سُرلی آوازوں سے وہ مطمئن
اور خوش نظر آئے گا۔ چار پانچ ماہ کی عمر میں بیکر کسی سہارے پیٹھ کے بل ہو جائے گا
اور سر کو اونچا اٹھانے کی کوشش کرے گا۔ کڑوی دوائی وغیرہ سے وہ روئے گا
میٹھی کو پھوسے گا۔ سردی گرمی کا احساس اُسے ہو گا۔ چھ سات ماہ میں اپنے جسم
کو سنبھال سکے اور بیٹھنے کی اس میں قابلیت ہوگی ایک سال کا ہو جائے پر عام طور پر
چند قدم چلنے کے لائق ہو جائے گا۔ اس قسم کی علامات سے بچے کا صحیح الہامی ہونا
ثابت ہو جاتا ہے۔ اس کے خلاف حالات ہوں تو سمجھنا چاہیے کہ اس کا دماغ کمزور
{ تھوڑی دیر کے لئے ہم سوچیں کہ دماغی کمزوری کے عام طور پر کیا
اسباب اور وجوہات ہیں۔ دماغی کمزوری والے بچے دو فرق میں
تقسیم کئے جاسکتے ہیں۔

(الف) ابتدائی فریق اس کی تعداد بہت بڑی ہے۔ اس فیصدی کے قریب اس میں دماغی خلل کا باعث ناقص وراثت ہوتا ہے۔ اس قسم کے دماغی خلل والے بچہ کے والدین یا نزدیک رشتہ داروں میں بہترے ایسے پائے جائینگے جو کہ نروس سسٹم کی (عصبی) بیماریوں یا ڈگولہ مرگی۔ پاگل پن۔ جنون یا ہتھیریا میں مبتلا ہو گئے یا جو چور ڈاکو۔ شرابی۔ زنا کار۔ قمار باز ہو گئے۔ یا آتشک۔ سزدک۔ تپ وق کے مریض ہو گئے۔ ان باپ میں جوانی کی غلط کاریوں اور جماع کی زیادتیوں کی وجہ سے بھی بچے کے دماغ میں خرابی پیدا ہو جاتی ہے۔ حمل کی حالت میں ماں کو اچھی خوراک نہ ملے یا اس کی صحت خراب ہو جائے یا اسی حالت میں ماں کو کوئی صدمہ یا حادثہ پیش آئے تو اس سے بھی بچے میں دماغی خرابیاں پیدا ہو جاتی ہیں۔

(ب) دوسرا فریق پہلے فریق سے بالکل مختلف ہے بچے کا دماغ پہلے تو متوسط درجہ پر نشوونما پاتا آ رہا ہے کہ دفعتاً کوئی بیرونی سبب سر کی چوٹ حادثہ یا صدمہ ہو جائے یا بیماری جو براہ راست دماغ کو ضرر پہنچاتی ہے یا کوئی دوائی ہی ایسی استعمال کی جائے جو دماغ پر برا اثر ڈالے جیسے مونو نیس ہرمانی کا زیادہ استعمال + بچے کی صحت کی حفاظت نہ کرنے سے اس کا دست پیمش وغیرہ میں مبتلا ہوتا اور دماغ کا متاثر ہونا۔

ادویات ہشملی کم کامیابی ہوا کرتی ہے۔ مندرجہ ذیل امور کی طرف

معالجات

- والدین خاص توجہ کافی عرصہ تک دیں تو بہتری کی خاص امید ہو سکتی ہے
- (۱) ہر قسم کی حفاظت متعلقہ خوراک پوشاک (۲) کھلی مہامیں رہائش (۳) آرام اور بچے کے اپنے سے کم عمر اور کم طاقت بچوں کے ساتھ کافی وقت کیلئے کا انتظام
 - (۴) حتی الوسع کچھ کبھی اداس نہ ہو (۵) جب وہ سمجھ دار ہو تو اسے کبھی سخت مسرت

نہ کر جائے بلکہ اس کے ہر معمولی سے معمولی اچھے فعل کے لئے اسے شاباش و بھائی
(۷) کہن - بادام - تباشر - چھوٹی الاچی - برہی - چارغز - دودھ - گھی - تازہ میوہوں کا
حسب موقعہ و حسب موسم استعمال۔

تندرست بچوں کی دماغی تربیت

لائق والدین اگر بچے کی تربیت کی طرف خاص توجہ دیں تو بچہ بہت تیزی سے
دماغی ترقی کرنے لگتا ہے۔ والدین پر ہی بچے کی ذہنی تربیت کا تمام تر انحصار ہے۔
پس یہاں چند موٹی موٹی ہدایات دیدیتا ہوں۔ باقی سمجھ دار والدین موقع و محل کے
مطابق عمل کریں۔

(۱) پہلے تین ماہ میں بچے کو صرف دو کم کی تربیت دیا جاسکتی ہے۔ اور وہ پاخانہ و
پیشاب کے متعلق ہے۔ جب بچہ تین ہفتے کا ہو جائے۔ تو ماں دن رات میں مقررہ اوقات
پر بچے کو پیروں پر بٹھائے۔ چند روز میں ہی بچے کو مقررہ وقتوں پر پاخانہ و
پیشاب کی عادت ہو جائیگی۔ اور وہ کبھی بستر خراب نہیں کرے گا۔ یہ ہے بچے کی
پہلی دماغی تربیت اور نہایت ضروری تربیت۔

(۲) تین ماہ کا ہو جانے پر اچھے دماغ والا بچہ ماں کو بخوبی پہچانے لگتا ہے۔
اس کے ایک طرف کھڑے ہو جائیں۔ اسے تالی وغیرہ سے اپنی طرف متوجہ کریں پھر
اس کے بستر کے ارد گرد گھومتے جائیں۔ اچھے دماغ والا بچہ اپنی آنکھیں ساتھ ساتھ
گھماتا جائیگا۔ جو بچہ ایسا نہ کرے اُسے بار بار گھوم کر ایسا کرنے کی تربیت دیں۔ دماغی
تربیت کا یہ دو سرلسبت ہے۔

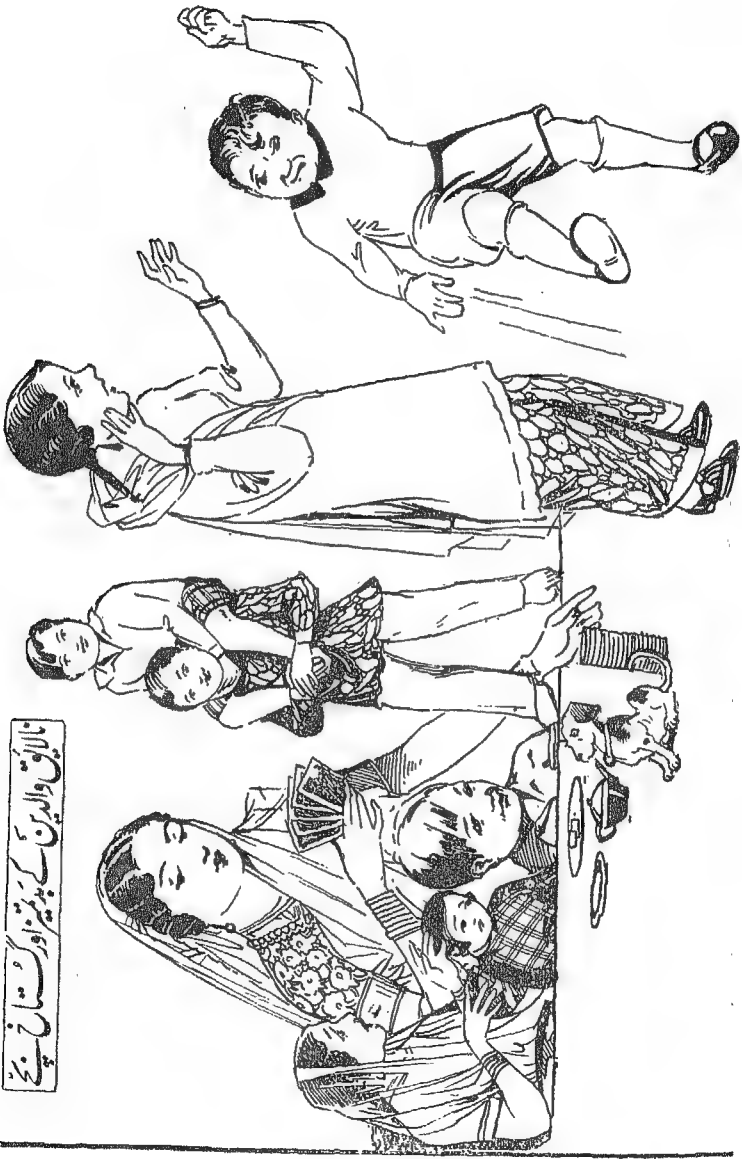
- (۳) چھ ماہ کا ہو جانے پر بچہ بیٹھنے لگتا ہے۔ بعض بچے نو دس ماہ کے بھی تکھل بیٹھتے ہیں۔ بیٹھنے۔ بیٹھنے۔ اٹھنے اور چلنے کے متعلق عمر کے مطابق بچے کو ترغیب اور سہارا تو دے سکتے ہیں۔ مگر اسے (امداد قطعی نہیں دینی چاہیے۔ جو لوگ کوشش کرتے ہیں کہ بچہ جلد از جلد یہ فعل کرنے لگے وہ نہیں سمجھتے کہ جب بچے کے اعضاء میں قدرتی طور پر طاقت آجائے گی تو وہ خود بخود بیٹھنے اٹھنے یا چلنے لگ جائیگا۔ پیش از وقت اس کے اعضاء پر بوجھ ڈالنے سے اس کی جسمانی ترقی رک جائے گی۔
- (۴) آٹھ ماہ کا ہو جانے پر بچہ عموماً اپنے تعلق میں آنے والے رشتہ داروں۔
- لوگوں اور چیزوں کو پہچاننے لگ جاتا ہے اور اس سے دگنی عمر میں چاچا کا کا بابا کہنے لگتا ہے۔ اس وقت اس کی تربیت آپ کی خاص توجہ کی محتاج ہوئی ہے۔
- (۵) عام طور پر بچے رز زرخ و غیرہ دیر بعد سیکھتے ہیں۔ مثلاً روٹی کو لوٹی یا چوٹی کہتے ہیں۔ والدین یہ بات خاص طور پر نوٹ کر لیں کہ وہ خود بچے کے پیچھے نہ چلیں بچے کے سامنے روٹی کو لوٹی نہ کہیں۔ بلکہ صحیح الفاظ کی مشق کرائیں۔
- (۶) ڈیڑھ سال سے بچہ ماں۔ باپ۔ بھائی۔ بہن کے کاموں کی نقل شروع کر دیتا ہے۔ اس معاملہ میں اس کی صحیح رہنمائی کرنی چاہیے۔ چوٹی۔ چانور یا سلائی وغیرہ کو نہ چھوئے دیں۔ اگر وہ بائیں ہاتھ کا زیادہ استعمال کرتا ہے تو دائیں ہاتھ کے استعمال کی تربیت دیں۔
- (۷) دو سال کی عمر سے بچہ کئی قسم کے سوال کرتا ہے اور جواب پانے پر بھی سوال کو دہراتا رہتا ہے۔ تنگ آکر یا کسی دیگر مصاحت سے غلط جواب نہ دیا جائے۔ آپ کے صبر اور استقلال سے بچہ کئی صحیح تربیت ہو جائے گی۔

(۸) دو سال سے چار سال کی عمر تک بچے کو تمام قسم کے آداب کی تربیت دینی چاہیے۔ یہ کام اچھا ہے یہ بُرا ہے۔ کوئی تم کو چیز دے۔ تو شکریہ۔ مہربانی یا THANK YOU کہا کرو۔ دوسرے کے گھر جا کر کھانے پینے کی چیزوں کو مانگ کی نظر سے مت دیکھو۔ اپنے ساتھ کھیلنے والوں سے کوئی چیز چھیننے کی کوشش نہ کرو۔ سچ بولو۔ وقت پر کھاؤ۔ یوں اٹھو یوں بیٹھو۔ کپڑے صاف رکھو وغیرہ اس قسم کی تربیت دینی چاہیے۔ والدین پر ہی بچے کی ذہنی تربیت کا تمام تر انحصار ہے۔

المختصر

جو والد روپیہ کمانے اور جوڑنے میں لگا رہتا ہے اور بچے کی تربیت کی طرف کچھ دھیان نہیں دیتا۔ اس کی کمائی فضول ہے۔ جو ماں دیگر مشاغل میں مصروف رہتی ہے اور بچے کی تربیت نوکریا لگی کے لڑکوں کے سپرد کر دیتی ہے وہ گناہ گار ہے۔ بچے کی پہلا استاد ماں ہے۔ دوسرے درجہ پر باپ یا پیدا نہیں ہو سکتا۔ اس کے ساتھ کھیلنے والے لڑکے اور آخری نمبر پر سکول ماسٹر۔

بس بچے کی تربیت کی طرف والدین کو خاص توجہ دینی چاہیے ورنہ اچھی تربیت محروم نالائق بدتمیز اور جاہل بچے خاندان قوم اور ملک کیلئے باعث ننگ و عار ہوتے ہیں۔ وہ خود مشکلات میں پھنسنے ہیں اور اپنے والدین کیلئے غم و فکر کا باعث بنتے ہیں



مالايق والدین کے بدمعز اور گستاخ بچے

مریض بچوں کے لئے چند غذاؤں کا طریقہ طیاری

کتاب میں آتش جو (بارلی واٹر) آب لیو (لیو کا پانی) البون واٹر (انڈے کا پانی) اچھے لکے پانی وغیرہ کا بہت دفعہ ذکر آیا ہے۔ میں یہاں انھیں تیار کرنے کے طریقے لکھ دینا چاہتا ہوں۔۔۔

آتش جو { آتش جو یا بارلی واٹر کی خوبیاں پہلے قلمبند کی جا چکی ہیں جن بچوں کو لگائے گا دودھ مضہم نہ ہو انہیں بارلی واٹر دینا چاہیئے۔ مصنوعی غذا دینے وقت بھی لگائے کے دودھ کی خاصیتوں کو بدل کر اسے انسانی دودھ کی مطابق بنانے کے لئے آتش جو استعمال کرنا چاہیئے۔ اس کے بنانے کا طریقہ حسب ذیل ہے:-
عمدہ قم کے چھلے اور صاف کئے ہوئے جو یا طیار شدہ بنڈے کے جو جنہیں بارلی کہتے ہیں دو چھوٹے چھجوں کے برابر لے کر انہیں پہلے سرد اور پھر گرم پانی سے دھو لو۔ اس و صودن کے پانی کو پھینک دو۔ اس کے بعد انہیں پلا پلا کر ٹھنڈے پانی میں ڈال کر چوش دو یہاں تک کہ پلا پلاؤ پانی باقی رہ جائے۔ اس کے بعد انہیں ٹمل کے صاف کپڑے میں جھان لو۔ یہ پانی دن میں دو دفعہ تازہ بنانا چاہیئے کیونکہ باسی ہو کر ترش ہو جاتا ہے لیکن اگر کسی وجہ سے ماں بار بار تازہ آتش جو تیار نہ کر سکے تو اسے چلیئے کر اسے بوتل میں بھر کر ٹھنڈے پانی میں رکھ دے۔ مزید برآں اس بات کی

احتیاط ملحوظ خاطر رکھنی چاہیے کہ بچے ہونے جو جن کو پانی ایک دفعہ نشید کر لیا گیا ہو دوبارہ نہ استعمال کئے جائیں۔

میخنی میخنی کو تیار کرنے کا عام طریقہ یہ ہے کہ گوشت کی بوٹیاں پانی میں ڈال کر اُسے جوش دے دیتے ہیں جب اتنا گل جائے کہ گوشت ہڈی سے الگ ہونے لگے تو بوٹیوں کو نکال کر پھینک دیتے ہیں اور پانی میں کسی قدر نمک ملا کر پی لیتے ہیں۔ لیکن یہ طریقہ بہتر نہیں ضرورت کے وقت والدین کو مندرجہ ذیل طریقہ پر میخنی تیار کرنی چاہیئے۔

بکری یا بھیر کی گردن یا سینے کا پتلا گوشت نصف سیر کے قریب لے کر اُسے بیس منہ کی بوتل۔ روغنی مرتبان یا آنچھوے میں ڈال دیں اور اس میں کسی قدر ذائقے کے موجب نمک اور دیگر مصالحہ از قسم دھنیا دا چنی یا زیرہ کالی مرچ وغیرہ ملا کر ہو تو وہ بھی والدین۔ بعد ازاں اگر بوتل ہو تو اس کے منہ میں خوب اچھی طرح فوٹا لگا دیں اگر مرتبان ہو تو آٹے سے اس کا منہ خوب اچھی طرح بند کر کے ایک اسپجے بڑے پتیلے میں رکھ دیں۔ اور اس میں اتنا پانی ڈال دیں کہ بوتل (جو کھڑی ہوئی رکھنی چاہئے) ڈوب جائے۔ اس کے بعد نیچے اس قدر آگ جلائیں کہ پانی کھولنے لگ جائے۔ قریباً چار گھنٹہ آگ روشن رکھیں۔ اس کے بعد بوتل یا مرتبان کو نکال کر گوشت کو نچوڑ دیں۔ اس طرح پر گوشت کا نہایت عمدہ عرق نکل آئے گا جس میں پانی مطلق پانی نہ ہوگا۔ اس قسم کی میخنی مقوی ہوتی ہے۔

میخنی تیار کرنے میں یہ بات ہمیشہ یاد رکھنے کے قابل ہے کہ گوشت میں چربی بالکل موجود نہ ہو۔ اگر باوجود اس احتیاط کے اس پر چکنائی کے ترمے پڑتے معلوم

ہوں تو ان کو چھپے۔ فلائین یا بلاٹنگ پیپر کے ذریعے اتارا جاسکتا ہے۔ اس چکنائی کو ضرورتاً دینا چاہئے۔ سر دیوں میں چکنائی بخنی کے اوپر تیل کی طرح جم جاتی ہے اس کو اتار کر بخنی کو شیر گرم کر کے بچے کو استعمال کرنا چاہیئے۔

البیومن واسٹر البیومن واسٹر یا انڈے کا پانی کا بھی ذکر بارہا کتاب میں آچکا ہے۔ اس کے تیار کرنے کا طریق یہ ہے کہ ایک تازہ انڈے کے اس کی سفیدی ایک پیلے میں علیحدہ کر کے اس میں ایک اونس شیر گرم پانی ڈالو۔ اس کو چھپے سے خوب چھینٹو۔ اس کے بعد جوش دیا ہوا گھنٹہ پانی اس میں اس قدر ملاؤ کہ پائے بھر کے قریب ہو جائے پھر اچھی طرح ہلکا کر مل کر نو اس کے بعد اسے ملل کے صاف کپڑے میں چھان لو۔ اگر کچھ بہت کمزور ہو تو چھوٹا چھوٹا چھوٹا ملائی جائے اور ڈانف کے لئے اس میں تنک یا گھنٹہ ملا کر بچے کو پلایا جائے۔ دودھ بڑے چھپے وقفہ کے بعد دیتے رہیں۔

چاولوں کا پانی اس میں غذائیت کا مادہ بہت کم ہوتا ہے اور بعض دفعہ یہ ایسے بچوں کو دیتے ہیں جن کے اعصاب ہاضمہ بہت کمزور ہوں انہیں تیار کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ دو بڑے چھپے اچھے چاولوں کے لے کر انہیں اچھی طرح دھو لو۔ اس کے بعد سیر بھر پانی میں انہیں ایک گھنٹہ تک بھگو رکھو پھر انہیں ایک گھنٹہ تک نہایت دھیمی آگ پر پکاؤ اور پھر کپڑے میں چھان لو۔ ڈانف کے لئے کسی قدر میٹھا یا ایک لیوں کا عرق ملا لیا جاتا ہے۔

برانڈی مسچر برانڈی مسچر نہایت ضعیف اور بے طاقت کی حالت میں لڑکیوں کو نصف سے ایک چمٹا تک کی مقدار میں دیا جاتا ہے لیکن کسی صورت میں بھی یہ ڈاکٹر کی اجازت کے بغیر نہ دینا چاہیئے اس کے تیار کرنے کا

طریقہ یہ ہے کہ زردی ایک انٹے کی مصری ۱۲ تولہ عرق دار چینی ۱ چھٹانک - روغن
دار چینی دو پوندہ - برانڈی ایک تولہ ان کو ملا کر اچھی طرح حل کر لیا جائے جو چھپچھپ دیں

ماپ تول کے پیمائے

جو نواس کتاب میں جگہ بجگہ ادویات کے ویسی اور انگریزی اوزان تحریر
کئے گئے ہیں اس لئے میں یہاں ماپ تول کے پیمانے دے دینا چاہتا ہوں تاکہ والدین
کسی چیز یا دوائی کی مقدار جاننے کے لئے کسی قسم کے شش و پنج میں مبتلا نہ ہوں
جہاں بھی انہیں کسی مقدار کے متعلق شبہ ہو۔ ذیل کے نقشے سے دیکھ کر دوائی کی ٹھیک
مقدار استعمال میں لائیں :

ویسی تول

ایک رتی	=	۸ چاول
ایک ماشہ	=	۸ رتی
ایک تولہ	=	۱۲ ماشہ
ایک چھٹانک	=	۵ تولہ
ایک سیر	=	۱۶ چھٹانک
ایک من	=	۴۰ سیر

انگریزی پیمانے

ایک بوند = اینیم (نوند یا قطرہ کے واسطے اینیم لفظ استعمال ہوتا ہے)

۶۰ بوند	=	۱ ڈرام
۸ ڈرام	=	۱ اونس
۶ اونس	=	ایک پالی چلے
۱۶ اونس	=	۱ پونڈ

پیمانوں کا مقابلہ

ایک ڈرام	=	۱ چمچ چلے (چمٹا)	=	۱۶ چمٹانک
۲ ڈرام	=	ایک چمچ ڈیسرٹ	=	۱ چمٹانک
۴ ڈرام	=	۱ چمچ ٹیبل (بڑا)	=	۱ چمٹانک
۲۰ اونس	=	۱ پائنٹ یا پینٹ	=	۱۰ چمٹانک
۸ پائنٹ	=	۱ گیلن	=	۵ سیرے کچکم

خشک دواؤں کے انگریزی تول

۲۰ گریں	=	۱ سکروپل
۳ سکروپل	=	۱ ڈرام

۸ ڈرام = ۱- اونس

۱۶ اونس = ۱ پونڈ

ویسی اور انگریزی تولوں کا مقابلہ

چونکہ کتاب میں ویسی دواؤں کے ساتھ ساتھ انگریزی دوائیں بھی دی گئی ہیں اس لئے مقابلے کے تول بھی یہاں لکھ دینا چاہتا ہوں۔ تاکہ جن والدین کے پاس انگریزی پیمانہ نہ ہو وہ ان کے مقابلے کے ویسی پیمانہ سے کام لیں۔

۱ گرین	=	۱/۲ پرتی
۱ ڈرام	=	۳/۴ ماش
۴ ڈرام	=	۱/۲ چٹانک
۱ اونس	=	۱/۴ چٹانک
۱ پونڈ	=	۱/۱۶ سپر

ولایتی اور ویسی ہر دو پیمانے اس لئے دئے ہیں کہ والدین ٹھیک وزن کر کے خود دوائی بنائیں۔ انگریزی ادویات فروش عام طور پر اچھی طرح ادبہ تول کر دیتے ہیں لیکن پیماری یہ روگ نہیں پالتے۔ وہ یونہی انداز سے دوائیاں باندھ دیتے ہیں۔ یا تولتے ہیں تو کچھ زیادہ کر کے۔ اس لئے ویسی دوائیں ہتھالی سے پہلے خود تول لینی چاہئیں۔ بوندوں اور چھچھوں کے جو پیمانے دئے گئے ہیں وہ مہلکی نہیں۔ بھاری اور گاڑھی دوائیں وزن میں زیادہ آجاتی ہیں اس واسطے انہیں چاہیے کہ جیوٹا کاٹا اور اپنے کا پیمانہ خصوصاً نیم مشر Minim MEASURE گھر پر رکھیں۔ آرام ہوگا

ہدایت

آپ نے کئی دواخانوں کی بڑی لمبی چوڑی ادویات کی فہرستیں دیکھی ہوں گی جن میں بڑی لمغلی سے کام لیا جاتا ہے ایک ایک دوائی کی تعریف میں میسوں سطریں لکھی ہوتی ہیں۔ میں بھی چاہتا تو بڑی آسانی سے ڈیڑھ دو صفحات کی فہرست ادویات پبلک کے پیش نظر کرتا۔ مگر میرا پختہ یقین ہے کہ فہرست ادویات کو پڑھ کر ایک بیمار اپنے واسطے ٹھیک دوا تجویز نہیں کر سکتا۔ کیونکہ مریض کا مزاج مرض کی نوعیت مرض کی علامات وغیرہ سب مریضوں کی کچھ کچھ ایک دوسرے سے مختلف ہونے سے ادویات بھی مختلف دینی پڑتی ہیں۔ ان کی مقدار طریقہ استعمال پر ہیز وغیرہ بھی مختلف حالتوں میں مختلف ہوتے ہیں۔ آپ کو مین کو ہی لیں۔ ڈاکٹر صاحبان اسے طیر یا بخار کے لئے بہت مہینہ مانتے ہیں۔ مگر کتنے لوگ معض کو مین کی گولی کھا کر اچھے ہوتے ہیں۔ ڈاکٹر صاحب ہمیشہ مرض کے حالات کے مطابق کئی اور ادویات ملا کر دیتے ہیں۔

اسی طرح کسی کو کوئی پریہیز اور کسی کو کوئی خوماک بتاتے ہیں۔ یہی صورت تمام امراض کے علاج کی ہے۔ پس جو لوگ فہرستوں اور اشتہاروں کو دیکھ کر دوائی منگاتے ہیں۔ وہ اکثر فائدے سے محروم رہتے ہیں۔ اس واسطے بجائے فہرست ادویات چھپوانے کے یہاں صرف ان بیماریوں کا نام لکھنا ہوں۔ جن کی ٹریب پر اثر اور آزمائی ہوئی ادویات میرے پاس موجود ہیں۔ پتھری۔ کوڑھ۔ پھلہری

برص - تنق ہر نیا - موتیابند - جگندہ - پرانے اوسٹے زخم - گنگاپن وغیرہ جن بیماریوں کا کافی تسلی بخش علاج میرے پاس نہیں - ان کا نام اس فہرست میں نہیں دیا گیا - ان کے علاج کے لئے میں آپ کی خدمت نہیں کر سکتا - آپ مندرجہ ذیل بیماریوں کی فہرست کو پڑھیے - اگر آپ کی بیماری کا نام دسج ہے - تو ایٹور کے کرم وفضل سے یقیناً اس کی کامیاب واکسیرا دیات میرے پاس ہیں - مفصل حالات تحریر فرمادیں - آپ کی چٹھی پڑھ کر اچھی دوائی تجویز کی جائے گی -

تمام خط و کتابت پوشیدہ رکھی جاتی ہے - شری سوامی کرشنا نند سنیا سی یوگا چاریہ کے بتائے ہوئے مجرب نسخے ہمیشہ کامیاب ہوتے ہیں - یورینکائی کا باہت تجربہ ہیں ہماری دواؤں کا طریقہ استعمال آسان پرہیز معمولی اور ناذہ مستقل ہوتا ہے - خط و کتابت کا پتہ کویراج ہرنام داس بی - ۱ سے لاہور کافی ہے - مریض کا معائنہ کرانا ہونو لوماری دروازہ کے اوڈہ کے سامنے نشریت لائیں - ہر ایک مریض کو باری باری سے بالکل علیحدگی میں دیکھا جاتا ہے - فیس مشورہ و معائنہ پانچ روپے ہے - کم حیثیت کے لوگوں اور طالب علموں سے کل دور روپیہ لی جاتی ہے فیس بن مانگے پہلے ہی ادا کر دینی چاہیئے - عورتوں کے پیچھے کا الگ انتظام ہے - علاج بہت توجہ و کوشش اور ہمدردی سے کیا جاتا ہے - اوساس میں میرا کسی پر احسان نہیں ہے - میرا فرض ہے - اور فرض کی بجائوری میں ہر انسان کو خوشی محسوس ہوتی ہے - خصوصاً ایک دکنی مریض کو صحت یاب دیکھ کر کسے خوشی حاصل نہیں ہوتی -

آپ کا خیر اندیش :-

کویراج ہرنام داس

نام امراض جن کا کوبرا جی علاج کرتے ہیں

قبض پچھل دست - ہنسی اچھا رہ جگر کی وغیرہ
خارش ہر قسم - غن کی خرابی -

چمڑہ کی چھائیاں - کالا پن - بھم - بوائی کے کیل
رحم کی سوجن - جربان الرحم - ڈیسیلی چھائیاں -
سب قسم کی جسمانی دردیں - گھٹیا وغیرہ -

درد گردہ - پرتقان - ہاتھ پیر کی جلن - اچھا بھلا
کھائے ہوئے بھی موٹا تازہ نہ ہونا موٹاپا -

سرودنکی پوشیدہ امراض - جربان دوات اختلا
سرعت انزال - نگیر پات - ہانری - کنگ -
دھیو - دل کی دہکن - دل کی کمزوری وغیرہ -

عورتوں مردوں کی جملہ امراض جن سے اولاد
نہیں ہوتی - یا بیا نہ کرو رہتی ہے -

مرض کا حال بہت مفصل لکھا جائے اور جانیں
پاخانہ - پیشاب - بھوک - پیاس - نیند - کھانہ -

لکھا جائے مرض زیادہ عرصہ کا ہو تو نسخہ مفصل
طلب فرمائیں - تمام خط و کتابت پوشیدہ رکھی
جاتی ہے - (زیخرواخانا)

بچوں کی تمام امراض بشرطیکہ مرض دور نہ ہو
سب قسم کا بخار -

ہمزنیہ - جریضہ
جن کے علاوہ مشہور ذیل باقی تمام امراض
کا علاج بذریعہ خط و کتابت بخوبی ہو سکتا ہے

حاملہ کے جملہ امراض
زچہ کے جملہ امراض

نولہ - نکام - کھانسی - دہ
مردوں عورتوں بچوں کی ہر قسم کی کمزوری

سفید پانی
حیض کے جملہ تقاضیں

اولاد نہ ہونا صرف لڑکیاں ہونا - یا اولاد
ہو کر مرجانا -

پرستوت کی جملہ امراض
دماغی بیماریاں - جنون - جھٹکا یا غش وغیرہ

بال گرتا وقت سے پہلے سفید ہو جانا -
پیشاب کی جملہ بیماریاں -

ہدایت نامہ خاوند عملی ہدایتیں - راز کی باتیں

جن کا آپ کو مطلق علم نہیں۔ جن کے نہ جاننے کی وجہ سے شادی شدہ اصحاب کئی قسم کے سکھوں سے محروم ہیں۔ اس کا مطالعہ ان تمام مردوں کیلئے ضروری ہے جن کی شادی ہوئی ہو لیکن شادی شدہ ہیں۔ اور اپنی زندگی کو رحمت اور راحت سے بھرپور کر چکے ہوتے ہیں۔ مگر معلوم کرنے کے خواہشمند ہیں۔ اس میں کچھ شرمناک باتیں بھی ضرور ہیں مگر بقیہ جناب خواجہ نظامیؒ ان شرمناک باتوں کے جاننے کی سب سے زیادہ ضرورت ہے۔

بقول جناب ایڈیٹر صاحب اخبار "لایٹ" یہ کتاب از دوامی زندگی میں سرخی لایٹ اور پسے رہنے کا کام دیگی۔ یہ کتاب عام کتابوں کی طرح نہیں بلکہ انسانی دل و دماغ کی کیفیت سے کما حقہ واقف ہو کر اس میں تمام حالات کھولے گئے ہیں۔ "خاوند اور بیوی کے تعلقات میں بید مٹاس بھرنی والی یہ کتاب بیاہ شادی میں دو لہا کو پیش کرنے والی نہایت پیش قیمت تحفہ ہے۔ اردو ہندی۔ گورکھی تیزوں زبانوں میں چھپی ہے۔ ضخامت ۲۲۴ صفحے۔

قیمت ایک روپیہ۔ اردو میں سستا ایڈیشن بھی چھپا ہے۔ قیمت ۸۔

ہدایت نامہ بیوی کے سب سے پہلی خواہش یہ ہوتی ہے کہ وہ اپنے خاوند کے ہاں بیوی میں تفصیل سے تحریر کیا ہے۔ لڑکی کی والدہ لڑکی کو بیاہنے سے ایک دو سال پہلے یہ کتاب پڑھ کر اسے صحیح قسم کی تربیت دے اور لڑکی شادی سے کچھ عرصہ پہلے اسے پڑھ لے تو خاوند اس شریک عزت پائے ضخامت ۸۸ صفحے اردو ہندی گورکھی میں چھپی ہے قیمت غیر اردو میں سستا ایڈیشن بھی چھپا ہے قیمت ۱۲۔ تمام ریلوے بک شال اور کتب فروش بیچتے ہیں۔ مصنف سے ملنے کا پتہ: کویراج ہیر نام داس بی۔ اس کے لاہور

ڈی اے وی کالج لاہور کے وسیع احاطہ میں
لاہور کے بڑے بٹے بٹے معزز رؤساء و شرفاء کی موجودگی میں یکم جون ۱۹۴۷ء
کو پنجاب کے مشہور وینڈ

کویراج ہرنام داس بی۔ اے آلو ر وید و دیارتن لاہور



ان کی اعلیٰ طبی معلومات اور کامیاب علاج کی بنا پر
حاضرین میں سے چند ایک کے اسمائے گرامی ذیل ہیں :-

(۱) آرنیل مسٹر جس ہونی ساگر جج انیکورٹ پریوڈنٹ جلسہ (۲) آرنیل مسٹر جس

بخشی ٹیک چند ایم۔ اسے جج ہائیکورٹ لاہور (۳) پنڈت نانک چند ایم۔ اسے
ایڈووکیٹ ممبر لیجسلیٹو کونسل (۴) لالہ ارجن داس ایم۔ اسے ڈپٹی کمشنر انکم ٹیکس۔
(۵) پروفیسر ولید یال وائس چانسلر ٹی اے دی کالج لاہور۔ (۶) ڈاکٹر گوگل چند
تارنگ ایم۔ اسے پیر سرائیٹ لادو زید لاکل سیلف گورنمنٹ پنجاب (۷) پروفیسر
مرحید سیٹھی ایم۔ ایس۔ سی مشن کالج لاہور۔ (۸) جگت دھو سونل پیر سرائیٹ لاہور
(۹) کویراج گیان مندر سین آچاریہ آپر دیک کالج کلکتہ (۱۰) رائے برادر
درگاداس ایم۔ اسے ایڈووکیٹ (۱۱) لالہ منشی لال بی اسے انجینئر مال روڈ لاہور



110
(98)

42951

DUE DATE

Q. 110

19/10/98

San Jose State University Library

110 42951

